



# الطـعـرـعـ

<http://arabicivilization2.blogspot.com>

/Amly

# الـمـلـوـيـاـ

إعداد: منى عامر



المصرية  
النشر والتوزيع



# الطهي والحلويات

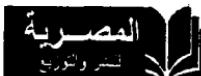
---

أشهى المأكولات والسلطات

# الطهي والحلويات

إشراف

محمود هريلدى



Tel: 23938461

mob: 0129619599

29 ش عبد الخالق ثروت . القاهرة

التنفيذ الإلكتروني



usamabahrgrob@yahoo.com

رقم الإيداع ٢٠١١ / ١١١٤٨

جميع حقوق الطبع محفوظة للناشر ولا يجوز نهائياً نشر أو اقتباس أو  
احتزاز أو نقل أي جزء من الكتاب دون الحصول على إذن كتابي من الناشر

<http://arabicivilization2.blogspot.com>  
Amly

# الطهي والحلويات

أشهى المأكولات والسلطات





# الشهيات والسلطات



# مقبلات حارة

## الخلاف على الطريقة المصرية

المقادير:

- ٢/١ كيلو فول مقصور
- بصلة كبيرة
- رأس ثوم
- كزيرة خضراء أو كزيرة
- بقدونس أخضر
- بهارات جافة (كمون- شطة - كزيرة ناشفة - سمسن - ملح ) حسب الرغبة

الطريقة:

- 1- ينقع الفول لمدة ١٢ ساعة.
- 2- يفرم الفول في المكمة ناعماً، يفرم مع الفول: البقدونس والكزيرة الخضراء والبصل والثوم.
- 3- يضاف الملح والبهارات الجافة وتخلط المقادير جيداً.
- 4- عند القلي تضاف على الكمية السابقة كلها ما يعادل ٢/١ ملعقة صغيرة كربونات الصوديوم ويمكن عمله كسنديتش للعشاء وبالهناء والشفاء.

# وجبة سريعة

## أكلة خفيفة ما بين الوجبات الرئيسية .

المقادير:

- ٤ شرائح توست
- مايونيز
- كتشب
- ماسترد = خردل
- خس
- طماطم
- مرتديلاء

الطريقة:

- ١- نخلط المايونيز والكتشب والماسترد .
- ٢- نضع فى التوست بعضاً من شرائح الطماطم والحس و المرتديلاء .
- ٣- نضع المخلوط على التوست ونغلقها ونضعها دقيقة أو اثنتين فى الفرن .

## ورق العنب المحسو بالزيت (اليلنجي)

المقادير:

- ١/٤ كيلو ورق عنب
- ١ كوب أرز
- ٢ بصلة حجم وسط
- ٢ ملعقة طعام بقدونس مفروم
- ١ بندورة كبيرة الحجم
- ٢ ملعقة طعام عصير ليمون (يمكن إضافة المزيد من عصير الليمون بحسب الرغبة)
- ١/٤ كوب زيت زيتون
- ملح وفلفل حسب الرغبة

الطريقة:

- ١- يغسل ورق العنب ثم يوضع في ماء مغلى ويرفع بعد دقيقتين.
- ٢- تقطع الطماطم قطعًا صغيرًا جدًا.
- ٣- يفرم البصل فرما ناعماً ويحرر بزيت الزيتون حتى يصفر لونه، يضاف الأرز بعد أن يغسل ويقلب مدة دقيقتين، ثم يضاف كوب من الماء ويترك على نار هادئة حتى ينضج الأرز نصف نضج.

٤- يرفع القدر من فوق النار ويضاف إليه البقدونس والطماطم المفرومة وملعقة عصير ليمون ويتبيل المقدار بالملح والفلفل.

٥- تفرد أوراق العنب وتزال العروق وتوضع ملعقة صغيرة في كل ورقة وتلف لتأخذ شكل الأصبع.

٦- يوضع في قاع إناء الطهى بعض أوراق العنب وممكن وضع شرائح من البطاطا ويصب فوقها قليل من زيت الزيتون ثم ترص أوراق العنب المحشوة.

٧- يغمر ورق العنب بالماء المضاف اليه قليل من زيت الزيتون وعصير الليمون والملح ويوضع صحن فوق الورق حتى لا يتفتكك، ثم يغطى ويوضع على النار حتى يفل، ثم تهدأ النار ويرفع الصحن ويغطى القدر ويترك حتى يتم النضج.

٨- يترك ورق العنب حتى يبرد ثم يقلب عند التقديم بحرص أو يرص في أطباق صغيرة ويجمل حسب الرغبة.

## ورق عنب بالزيت (١)

المقادير:

- ١ مطريان ورق عنب
- ٢ كاسات رز مصرى
- ٤ حبات بندورة
- حزمة بقدونس
- ١ بندورة كبيرة الحجم
- نصف كاس زيت زيتون
- ملح + بهارات + نعنع + ملح ليمون

الطريقة:

- ١- يغسل الرز ثم يصفى من الماء.
- ٢- يفرم البقدونس، ثم يغسل بالماء ويصفى وتقطع البندورة وتخلط جميع المقادير فيما عدا ورق العنبر معاً.
- ٣- تفرد أوراق العنبر وتزال العروق وتوضع ملعقة صغيرة في كل ورقة وتلف لتأخذ شكل الأصبع.
- ٤- يوضع في قاع إناء الطهوي بعض أوراق العنبر ويفصل وضع شرائح من البطاطا، ويصب فوقها قليل من زيت الزيتون، ثم ترص أوراق العنبر المحسوسة.
- ٥- يغمر ورق العنبر بالماء المضاف إليه قليل من زيت الزيتون وعصير الليمون والملح ويوضع صحن فوق الورق حتى لا يتفكك، ثم يغطى ويوضع على النار حتى يغلي، ثم تهدا النار ويرفع الصحن ويغطى القدر ويترك حتى يتم النضج.

## ورق عنب بالزيت (٢)

الورق عنب هو من الأطباق الشامية المهمة ويقدم كطبق رئيسى إذا تم إضافة اللحم إلى الحشوة، وإذا لم تضف يعتبر من المقبلات ويقدم باردا مع الأكل.

المقادير:

- كوبا أرز مصرى
- مرطبان ورق عنب
- ربطه بقدونس
- حبتان طماطم كبيرة
- حبتان من البصل
- ملعقتان صغيرتان ملح للخشوة وملعقة ونصف للطبع
- قليل من النعناع اليابس والناعم
- قليل من الفلفل الأحمر والناعم
- عصير ليمونتان للخشوة و٢ ليمونات للطبع
- قليل من البهارات
- ملعقتان زيت زيتون للخشوة
- نصف كوب زيت نباتى

الطريقة:

- ١- يتم غسل الأرز ويفضل فى المحاشى أن يكون الأرز الأمريكى أو المصرى (الحبة القصيرة والسمينة).

- ٢- يقطع كل من الطماطم والبقدونس والبصل صغيراً ومن ثم يضاف لها النعناع اليابس والفلفل الأحمر الناعم والملح والبهارات والليمون.
- ٣- يخلط جميع ما سبق مع زيت الزيتون والأرز ويحشى بها الورق عنب.
- ٤- يوضع في قعر الجدار شرائح من البطاطس أو الطماطم حتى لا يحترق الورق.
- ٥- يرصن الورق عنب فوق البطاطس ويرش عليه ملعقة ملح وعصير الليمون والزيت النباتي.
- ٦- يوضع فوقها صحن ثقيل حتى لا ينفتح الورق ويخرج منه الحشو.
- ٧- يطبخ على نار هادئة مدة ساعتين ونصف الساعة ويقدم بارداً.

# السلطات

## أشهل سيزر سالاد بالدجاج

ممكّن تقديم مع صدور الدجاج بالبارميزان والوصفة موجودة في هذا الموضع.

المقادير:

- حبة متوسطة خس (iceberg أو أي خس عادي)
- ٤ ملاعق صغيرة ثوم بودرة
- ١/٢ كوب جبنة بارميسان
- ١/٢ كوب خل أبيض
- ١/٢ ملعقة صغيرة ملح
- ٢ ملعقة كبيرة زيت زيتون

الطريقة:

- ٥- يغسل الخس تحت ماء جار ويترك في مصفاة لمدة ١٠ دقائق حتى تتأكد أنه جاف تماماً.
- ٦- نضع الخس في وعاء كبير.
- ٧- نخلط الخل والثوم والملح في طبق ونضيفه على الخس.
- ٨- نرش الجبنة على الخس ثم نضيف الزيت وبالعافية !!

## بطاطس بالخاطة طبق شهي ولذيذ

المقادير:

- كوب بطاطس مسلوقة
- ملح وقلفل أسود ملعقة متوسطة لكل نوع أو حسب الرغبة
- ملعقة كبيرة بقدونس مفروم
- ٢ ملاعق كبيرة لكل نوع عصير ليمون طازج وزيت زيتون
- ملعقة كبيرة صلصة الماسترد
- ملعقة كبيرة بصل أبيض مفروم
- ملعقة متوسطة ثوم (بودرة)

الطريقة:

- ١- تخلط جميع المقادير جيداً ويزين الطبق بشرائح الطماطم وال الخيار والزيتون الأسود.

## القبولة

يستخدم الماء الساخن لنقع البرغل للسرعة، حتى تطوى حبات البرغل سريعاً، إلا أن البعض يفضل أن ينقع البرغل بالليمون وليس بالماء، ويتم ذلك قبل استخدامه ويترك ليطرى وهي هذه الحالة لا تتم إضافة المزيد من الليمون للتبولة.

المقادير:

- ٢ كوب بقدونس مفروم ناعم
- ٢٠ ورقة نعنع أخضر أو ٢ ملعقة صغيرة نعنع ناشف مطحون
- ٢ كوب عصير ليمون ٢/١
- ٢ كوب برغل ٢/٢
- ٢ حبات بندورة (طماطم) متوسطة الحجم
- ٥ ملاعق طعام زيت زيتون
- ٢ حبات بصل أخضر كبار، يستخدم الجزء الأبيض فقط
- ملح حسب الرغبة

الطريقة:

- ١- يفرم البقدونس مع النعنع الأخضر فرما ناعما، ثم يفرم الجزء الأبيض من البصل الأخضر فرما ناعما أيضا ويضاف للبقدونس.
- ٢- تفرم البندورة فرما ناعما وتضاف للبقدونس.
- ٣- يسخن بعض الماء ويوضع فوق البرغل بحيث يغمر البرغل وتحس حبات البرغل، فإذا كانت طرية تصفى من الماء الزائد وتعصر باليد قليلا ثم تضاف للبقدونس.
- ٤- يضاف الليمون وزيت الزيتون والملح للتتبولة وتحرك ثم تقدم.

## خيار مم الروب الروب مم الخيار فقط

المقادير:

- خيار
- روب

الطريقة:

- ١- نقطع الخيار إلى قطع صغيرة.
- ٢- نضيف الخيار إلى الروب ومن ثم نخلطه.

## سلطة

### سلطة حلوة وجميلة

المقادير:

- فلفل أخضر
- نعنان يابس
- خس
- خيار

■ طماطم السلطة وليس طماطم الطبخ

- جزر
- ليمون

الطريقة :

- ١- يقطع الفلفل الأخضر إلى قطع صغار.
- ٢- يقطع الخس وال الخيار والطماطم.
- ٣- يبشر الجزر وليس تقطيعه.
- ٤- بعد ذلك تضع نعنان يابس وننصر على السلطة نصف ليمونة.

## سلطة ١ وصفة لذيدة

المقادير:

■ ٢ طماطم

■ ٢ خيارات

■ بصلة واحدة

■ زيت

■ ملح

■ إبزار

الطريقة:

١- نقطع الطماطم وال الخيار والبصل مربعات صغيرة.

٢- نضيف الملح والإبزار والزيت.

سلطة باذنجان بطحينة الفول السوداني

المقادير:

■ ٢ حبة باذنجان

■ ٢ ملعقة طعام صلصة طماطم

■ عصير ليمونة متوسطة الحجم

■ ٢ ملعقة طعام طحينة الفول السوداني

■ قليل من الزيت

■ ملح، ثوم

الطريقة:

- 1- يقشر الباذنجان ويقطع شرائح.
- 2- يوضع في طنجرة ويضاف إليه نقاط ماء ومقدار ملعقة أكل زيت.

ملحوظة:-

احرص أن نقاط الماء لا تكن أكثر من مقدار ٢ ملعقة طعام حتى لا تكون سائلة، المفروض أنها تكون جامدة قليلاً.

- 3- تغطى الطنجرة وتوضع على نار هادئة وتترك حتى يذبل الباذنجان.
- 4- يهرس الباذنجان ويترك على النار وتترك الطنجرة مفتوحة حتى يجف الماء اذا كان بها ماء.

تحضير الصلصة:

- 5- يخلط الليمون والثوم والملح وطحينة الفول السوداني والصلصة.
- 6- يوضع مقدار ملعقة طعام زيت في مقلاة وتوضع عليه الصلصة، يحرك لمدة بسيطة جداً، ثم يرفع عن النار ويخلط مع الباذنجان المحضر مسبقاً، تخلط جيداً حتى يأخذ الخليط اللون الأحمر، لون الصلصة.
- 7- تقدم مع الخبز العربي وبالهناء والشفاء.

## سلطة البادنجان بالزبادي

المقادير:

■ ٢ رغيف خبز

■ ٢ بادنجان متوسط الحجم

■ كوب زبادي

■ ملعقتان زيت زيتون

■ ليمون

■ ثوم

■ ملح

الطريقة:

١- يقطعُ الخبز ويحرّر.

٢- يقطعُ البادنجان إلى مكعبات ويقلّى بالزيت.

٣- يمزجُ البادنجان مع الزبادي وثوم وليمون وملح وزيت زيتون.

٤- يزيّنُ الطبق بالخبز وقليل من البقدونس المفروم.

## سلطة الباذنجان

المقادير:

- ثمرة باذنجان أسود
- ثوم
- طحينة
- توابل حريفة
- فلفل أخضر أو أحمر
- ليمون أو خل
- زيت زيتون

الطريقة:

- 1- نقوم بشوئي الباذنجان في الفرن، ثم ننزع القشرة الخارجية ونهرس بالشوكة مع إضافة الطحينة مع قليل من الماء الساخن.
- 2- نقوم بوضع الثوم والتوابل والفلفل والليمون أو الخل وزيت الزيتون وبالهنا والشفاء.

## سلطة البطاطا والحمص

المقادير:

- ٦ حبات بطاطا
- ٥ أسنان ثوم
- نصف كوب خل
- حمص مسلوق
- ملح
- بهارات
- بقدونس مفروم ناعم
- زيت للقليل
- بصل مقطع جوانح رقيقة

الطريقة:

- ١- تقشر البطاطا وتبشر شرائح حسب الشكل طوليأ  
بأشكال مختلفة.
- ٢- يضاف الملح والبهار والخل وتخلط جيدا.
- ٣- تترك قليلا، ثم تصفى وتقلى فى الزيت، تترك على النار حتى تتحمر جيدا ثم تتشل وتوضع على ورق لامتصاص الزيت الزائد.
- ٤- يقلى البصل حتى يحمر.
- ٥- يدق الثوم جيدا ويضاف الى البطاطا، ثم يضاف الحمص والبقدونس والبصل، وتخلط المقادير وتقدم ساخنة أو باردة.

## **سلطة البقلة**

يمكن تقديم هذه السلطة فور تحضيرها إلا أنه يفضل تحضيرها قبل التقديم بنصف ساعة لتمتص البقلة والبصل طعم الحامض والسماق.

**المقادير:**

■ 2 كوب من البقلة المفرومة

■ 4 أعواد بصل أخضر

■ 1 ملعقة طعام سماق

■ 1/2 ملعقة صغيرة ملح

■ 1/4 كوب زيت زيتون

■ عصير ليمونة

**الطريقة:**

1- تفرم البقلة.

2- يفرم البصل الأخضر ويضاف للبقلة وباقى المقادير فى

صحن التقديم، وتخلط المقادير معاً جيداً.

## سلطة البقلة ١

المقادير:

■ ٢ باقة بقلة

■ ١ سن ثوم

■ ملح

■ ١ ملعقة صغيرة نعناع مجفف

■ روب حسب الرغبة (البن)

الطريقة:

١- في وعاء نضع كمية الروب (البن) المطلوبة ونضيف  
إليها البقلة المفرومة وسن الثوم المدقوق ورشة ملح  
والتعناع المجفف.

٢- بعد الخلط بالملعقة يقدم ويوضع فوقه بعض قطع الثلج  
للتبريد والتزيين إذا رغبت.

## سلطة البيض (سلطة أرمنية)

### سلطة البيض المسلوقة

المقادير:

- أربع بيضات مسلوقة بشكل جيد
- باقة بقدونس (ربع كيلو)
- بصلة بحجم البيضة
- ملح، بهار، كمون (حسب الرغبة)
- زيت زيتون، ليمون (حسب الرغبة)

الطريقة:

- 1- يفرم البقدونس ناعماً.
- 2- يقطع البيض ناعماً.
- 3- يقطع البصل ناعماً.
- 4- تخلط جميع المقادير معاً وتضاف إليها البهارات وزيت الزيتون والليمون بحسب الرغبة وبالهاء والشفاء.

## سلطة التبواه

المقادير:

■ حزمة كرفس

■ حبة طماطم

■ حبة فلفل أخضر

■ ٢ ملعقة زيت زيتون

■ ملح حسب الرغبة

■ حبة ليمون

■ بربغ

الطريقة:

١- يغسل الخضار ويفرم ويخلط معاً.

٢- يتبل بالملح وعصير الليمون والزيت.

٣- ينقع البرغل حتى يطري ثم يعصر ويضاف للسلطة  
وبالهناه والعافية.

## سلطة التن

سلطة لذيدة يحبها كل من تذوقها. نستعملها في حفلاتنا الأسرية في البو فيه ومع شواء العيد واحتفاء بضيف مهم. بدانها في أسرتنا وانتشرت كالنار في الهشيم لدى الأهل والأصدقاء. شهية طيبة.

المقادير:

### ■ ٢ علبة تن

- زيتون بدون نوى ومقطع
- ٢ حبات بطاطا مقلية مكعبات
- نصف حزمة بقدونس وكسبة
- بصلة مقطعة جوانح
- علبة بازلاء مصفاة ويفضل البازلاء الطازجة
- فطر مقطع مسلوق أو معلب
- نصف كوب مايونيز
- ٢ ملعقة كبيرة هريسة (شطة وتتوافق معينة) أي هريسة عربية: مكوناتها قرون فلفل أحمر حار مطحونة مع قليل من الثوم والملح (ضرورية)
- طماطم مقطعة جوانح
- فلفل أسود
- ملح

الطريقة:

- ١- يهرس التن بالشوكة وتوضع باقى المقادير باستثناء الطماطم توضع قبل التقديم بقليل.
- ٢- تخلط المقادير مع المايونيز والهريسة ويفرك البصل بقليل من الملح والخل قبل إضافته.
- ٣- يخلط الجميع ويضبط الملح وتدخل الثلاجة حتى موعد التقديم وتزين حسب درجة التقىن وتقدم بالهناء.

## سلطة التونة

المقادير:

- علبة متوسطة تونة (١٨٥ جراما)
- فليفلات بالالوان المفضلة
- خيار
- بروكلى أو قرنبيط
- مايونيز
- ذرة معلبة

الطريقة:

- ١- نفرغ التونة فى وعاء.
- ٢- نقطع الفليفلات شرائح ونضعها فى الوعاء.
- ٣- نقطع البروكلى أو القرنبيط ونضيفهم.
- ٤- نضع ذرة حسب الرغبة.
- ٥- نضيف المايونيز وال الخيار بعد تقطيعه ثم نخلطهم وبالهناء والشفاء.

## سلطة الجرجير (١)

المقادير:

- رزمة (ريطة) جرجير
- ٢ خيار
- ٢ طماطم
- ١ بصل متوسط
- رشة نعناع يابس
- ملح حسب الرغبة
- ٢ ملعقة زيت زيتون
- ١ ليمونة متوسطة

الطريقة:

- ١- يقطع الطماطم وال الخيار والجرجير قطعاً متوسطة الحجم.
- ٢- يقطع البصل شرائح ناعمة.
- ٣- تخلط المقادير مع بعضها وتقدم.

## سلطة الجرجير (٢)

المقادير:

- ريشة واحدة جرجير
- عصير ليمونة واحدة
- ٥ ملاعق زيت زيتون
- ٢ ملاعق جبن بارميزان
- رشة ملح (حسب الرغبة)

الطريقة:

- ١- يغسل الجرجير وتنقص عروقه، ثم يغسل بالماء جيداً ثم يصفى.
- ٢- تخلط المقادير السابقة مع بعضها.

# سلطة الجرجير بدبس الرمان

المقادير:

- ٢ شدات جرجير
- ٢ حبة طماطم جامد
- جبن حلوم مبشور
- زيتون أسود مقطع

■ الصلصة:

- ٢ ملاعق كبيرة دبس الرمان
- ٢ ملاعق كبيرة زيت زيتون
- ١ ملعقة زعتر
- عصير ١/٢ ليمونة

الطريقة:

- ١- يقطع كل من الجرجير حجماً كبيراً والطماطم مكعبات ويخلط مع الجبن والزيتون.
- ٢- تخلط مقادير الصلصة وتنصب على السلطة وقت التقديم.

المقادير:

- حزمة خس
- حبة بيضة
- أربع شرائح توست
- عصير ليمونة
- ملعقتا مايونيز
- ملعقة صغيرة ملح أو حسب الرغبة
- زيت لقليل التوست

الطريقة:

- ١- تقطع التوست إلى مكعبات صغيرة وتقليل في الزيت حتى تصبح ذهبية اللون.
- ٢- تسلق البيضة وتقطع قطعًا صغيرة.
- ٣- تفسل أوراق الخس جيداً وتقطع حسب الرغبة.
- ٤- نضع المايونيز والليمون والملح في زبادي ونقلبها.
- ٥- نضع الخس في الإناء ونضع عليه المايونيز والليمون والملح ونخلطها جيداً.
- ٦- ثم نضع البيض والتوست ونقلب.
- ٧- توضع في صحن التقديم وتزيين بأوراق كبيرة من الخس وبصحة وهناء.

## سلطنة الخس (٢)

المقادير:

- خس
- بصل
- بندورة
- خيار
- فلفل أخضر
- فجل
- حامض
- ملح
- كمون

الطريقة:

١- تفرم جميع المواد ثم تخلط معاً.

## سلطنة الخس (٣)

لذيدة جداً.

المقادير:

- خس
- بندورة
- خيار
- بصل أخضر
- ملح، كمون
- حامض

الطريقة:

١- تخلط جميع المواد معاً.

## سلطة الخس (٤)

تساعد الأطفال على تحضير سلطات بأنفسهم.

المقادير:

■ خيارتان

■ خستان

■ نصف ليمونة حامضة

■ ملح

الطريقة:

١- يقطع الخيار إلى دوائر.

٢- يقطع الخس إلى شرائح.

٣- نرش رشة ملح ونعصير الليمونة فوق المقادير ونخلطها جميعها.

## سلطة الخس

### بالفاصولياء الحمراء

المقادير:

■ نصف ربطه خس

■ علبة فاصولياء حمراء

■ حلبة ذرة

■ ملاعق مايونيز

■ ملاعق خل أبيض

■ قليل من الملح وقليل من السكر

الطريقة:

- ١- يخلط الخس والفاصوليا والذرة مع بعضها.
- ٢- يخلط المايونيز والخل والملح والسكر وتصب على المقد السابق وتخلط مع بعضها .. وبالهناه والشفاء.

### سلطة الدجاج (١)

المقادير:

- ٤ أكواب صدور دجاج مسلوقة ومقطعة الى شرائح
- ١ كوب كرفس مفروم
- ١ كوب عنب أخضر مقسم الى أنصاف ومزال عجمه
- ١ كوب تقاح مقطع لكمبات
- ١/٢ ملعقة صغيرة كاري
- ١ ملعقة صغيرة ملح
- ١ كوب مايونيز
- أوراق خس للتزيين

الطريقة:

- ١- فى صحن كبير، يخلط الدجاج مع الكرفس والعد والتفاح والكاري والملح.
- ٢- يضاف المايونيز للدجاج.
- ٣- يوضع الخس فى أطباق التقديم وتغرف السلطة دائمة أوراق التقديم.

## سلطة الدجاج (٢) لذيذة جداً وصحية

المقادير:

- ١ كوب خس مفروم
- ٢/١ كوب خيار مفروم
- ٢/١ كوب طماطم مفروم
- ٢/١ كوب فليفلة حلوة مفروم
- ٤ كوب حبوب ذرة
- ٤ ملاعق صغيرة عصير ليم
- ٢ أسنان ثوم مبشرة ومدققة
- ٤ ملاعق صغيرة زيت زيتون
- ١ كوب أو كوب ونصف دجاج مسلوق ومقطع مكعبات
- ملح بحسب الرغبة

الطريقة:

- ١- تخلط جميع الخضراوات معاً.
- ٢- يضاف الدجاج لخلط الخضار.
- ٣- يتبيل بعصير الليمون والملح والزيت ويقدم.

## سلطة الذرة والشمندر كرنفال الخضار

المقادير:

■ علبة زبادي

■ علبة لبنة

■ كمية من : مخلل خيار، ذرة، شمندر

■ زيتون وسماق للزينة

الطريقة:

1- نخلط علبة الزبادي مع ٤ ملاعق من اللبنة لتحضير الصوص.

2- نحضر طبق البايركس أو أي طبق شفاف ونضع كمية الذرة ونفرشها، ثم نسكب عليها قليل من الصوص.

3- بعدها نضع المخلل بعد تقطيعه ونضع قليلاً من الصوص عليه.

4- ثم الشمندر بعد تقطيعه وكل كمية الصوص الباقية.

5- نضع مواد التزيين حسب الذوق وتوضع بالبراد إلى حين التقديم.

## سلطة الرز بالتونة

### سلطة شهية المذاق تقدم مع السمك غالباً

المقادير:

- ٢٠٠ جرام من الأرز الأمريكي الطويل
- علبة تونة صفيرة الحجم نزيل الماء منها
- علبة ذرة صفيرة الحجم نغسلها ونصفيها
- عصير نصف ليمونة
- ثلاثة ملاعق كبيرة مايونيز
- نصف ملعقة كبيرة ملح
- ملعقتان كبيرتان زيت
- خس من أجل التقديم

الطريقة :

- ١- نقوم بسلق الأرز مع نصف ملعقة الملح والزيت لمدة ٢٠ دقيقة مع مراعاة نوعية الأرز. بعدها نسكب ماء بارداً على الأرز ونصفيه.
- ٢- في صحن كبير نضع الأرز ونضيف عليه الذرة والتونة وعصير الليمون والمايونيز ونخلطها جيداً.
- ٣- نأخذ صحن التقديم ونصفف فيه أوراق الخس ونضع الأرز فوقه، تقدم باردة ويتألف صحة وعافية.

## سلطة الرنجا

سلطة حلوة جداً وممكن تقدم كوجبة رئيسية، إن شاء الله تعجبكم.

المقادير:

- سمكة رنجا مدخنة
- طماطم
- خيار
- فلفل أخضر
- بصل أخضر أو بصل عادي
- جزر مبشور
- خل + ليمون + هريسة الشطة (صلصة حارة)
- مقدار كافٍ من الطحينة (طحينة السمسم اختياري)

الطريقة:

- ١- نقوم بشوى سمكة الرنجا على النار.
- ٢- نفصل الجلد عنها وتنظفها جيداً من الشوك وتقطع قطعاً صغيرة وتوضع في وعاء.
- ٣- نقوم بخلط قطع الطماطم الصغيرة وقطع الفلفل الأخضر وقطع الخيار في وعاء، ثم نضيف له بصلة مبشوراً وجزراً مبشوراً ونضيف للخلط هريسة الشطة (معجون الشطة).
- ٤- نقوم بمزج ٢ ملعقة طحينة بالخل وقليل من الماء ويمكن إضافة الليمون.
- ٥- نضع جميع المكونات على بعضها ونقلبها جيداً إلى أن تمتزج الرنجا تماماً داخل الخليط وبالهاء والشفاء.

## سلطة الروب

المقادير:

- معكرونة
- خس
- جزر
- ذرة
- ملح

مكونات الصلصة:

- روب
- ثوم
- ليمون
- مايونيز

الطريقة:

- ١- تسلق المعكرونة بماء وملح والقليل من الزيت حتى لا تلتتصق.
- ٢- يفسل الخس ويفرم، يقشر الجزر ويبشر. يضاف الخس والجزر والذرة للمعكرونة.
- ٣- تعمل الصلصة بخلط كمية متساوية من الروب (اللبن الزبادي) والمايونيز، ثم اضافة ثوم مدقوق وليمون وملح بحسب الرغبة.
- ٤- تقلب الصلصة مع خليط المعكرونة وتقدم.

## سلطة الزعتر الأخضر

يمكن تقديم هذه السلطة فور تحضيرها إلا أنه يفضل تحضيرها قبل التقديم بنصف ساعة ليمتص الزعتر والبصل طعم الحامض والسماق.

المقادير:

- ٢ كوب من أوراق الزعتر الأخضر المغسول
- ٤ أعواد بصل أخضر
- ١ ملعقة طعام سماق
- ١/٢ ملعقة صفيرة ملح
- ١/٤ كوب زيت زيتون
- عصير ليمونة

الطريقة:

- ١- يفرم البصل الأخضر.
- ٢- يضاف البصل الأخضر لباقي المقادير في صحن التقديم وتخلط المقادير معاً جيداً.

## سلطة العبانخ على الطريقة الصينية

يمكن أن تقدم هذه السلطة كوجبة عشاء متكاملة أو كوجبة غداء خفيفة مع صحن من شورية العدس ومع شرحة من الخبز المحمص بالزبدة في يوم بارد من أيام الشتاء.

المقادير:

- حزمة سبانخ طازجة
- ١٠ جبات فطر طازج
- ١ كوب من المعكرونة الصينية (النودلز)
- ٢ بيضة مسلوقة ومقشرة
- **الصوص الشرق آسيوي**
- ٣ ملاعق زيت نباتي
- ملعقة عصير ليمون
- ١ ملعقة سمسن محمص
- ١/٢ ملعقة صغيرة صويا صوص
- ١ سن ثوم مدقوق
- ١/٢ ملعقة صغيرة زنجبيل طازج مبشور أو مفروم ناعم

الطريقة:

- ١- تزال أعواد السبانخ وتغسل جيداً بماء بارد.
- ٢- تترك أوراق السبانخ في المصفاة حتى تتصفى جيداً من الماء. في نفس الوقت تخلط مكونات الصوص معاً وتضرب بمضرب يدوي.
- ٣- يوضع السبانخ، الفطر، المعكرونة الصينية وبيضة مسلوقة ومقطعة في صحن للسلطة.
- ٤- يضاف الصوص للسلطة ويخلط معها.
- ٥- تقطع البيضة المسلوقة الباقيه الى شرائح وتستخدم لتزيين السلطة.

## سلطة الشمندر

المقادير:

■ علبة شمندر مقطعة

■ علبة صفيرة حبات الذرة

■ ٣ حبات خيار

■ علبة روب

■ علبة لبنة

■ ملح، ليمون، سماق

الطريقة:

١- يقطع الخيار قطعاً صفيرة ويرش عليه الملح والليمون  
ويصف في طبق.

٢- يصف الشمندر ويقطع ويوضع فوق طبقة الخيار.

٣- تصفى الذرة وتوضع فوق الشمندر.

٤- يخلط الروب مع اللبنة ويضاف الملح والليمون وتغطى  
الطبقات بها.

٥- أخيراً تزين بالسماق. تبرد قبل التقديم.

## سلطة الشمندر (١) لذيذة سهلة ومغذية

لمعرفة إذا كان الشمندر المسلوق قد استوى، قم بفرز سكينة له، حبة الشمندر وإذا دخلت السكينة بسهولة، يكون الشمندر قد استوى.

المقادير:

- ٤ حبات شمندر متوسطة
- ٢ ملاعق صغيرة سكر
- عصير ليمونة

الطريقة:

- ١- يسلق الشمندر بعد غمره بالماء حتى يستوى.
- ٢- يقشر الشمندر المسلوق.
- ٣- يقطع الشمندر لمكعبات صغيرة.
- ٤- يضاف السكر وعصير الليمونة للشمندر وتحرك معا.
- ٥- تترك ١٠ دقائق أو أكثر ثم تقدم.

## سلطة الشمند (٢)

المقادير:

- علبة شمندر
- علبة ذرة معلبة
- كمية بسيطة من الخس والجزر والخيار

- ٢ ملعقة كبيرة كاتشب
- ٤ ملاعق كبيرة مايونيز
- ملعقة صغيرة ليمون
- رشة فلفل أسود

**الطريقة:**

- ١- نقطع الشمندر شرائح بالطول.
- ٢- نفرم الخس والجزر والخيار قطعاً بالطول.
- ٣- الصلصة: نضيف المايونيز والكاتشب والليمون والفلفل مع بعض.
- ٤- نضيفها إلى المكونات السابقة.
- ٥- نخلطها مع بعض ونضيف الذرة ونخلطها مع المكونات السابقة ونضع السلطة بالثلاجة وادعوكم وانتوا بتاكلاوها".

### **السلطة الطحينية**

**المقادير:**

- كوب طحينية سائلة
- كوب زيادي
- فصا ثوم
- ثلاثة ملاعق من البقدونس
- ملعقتان من الماء
- رشة من الملح

**الطريقة:**

- ١- نسكب الطحينة في الوعاء.
- ٢- نضع المعلقتين من الماء ونخفقه خفقاً جيداً.
- ٣- نضع الثوم المفروم مع الملح.
- ٤- نضع الزيادي ونخفقه جيداً.
- ٥- نضع البقدونس ونخفقه.

### **سلطة الطون**

**المقادير:**

- علبة طون (١٠٠ ج)
- علبة ذرة (٢٠٠ ج)
- ٢ حبات بندورة
- ٧ ورقات خس
- حبة واحدة فليفلة خضراء حلوة
- حبة واحدة جزر
- ملعقتا مايونيز

**الطريقة:**

- ١- يغسل الخضار والذرة ويوضع جانباً ليجف.
- ٢- يوضع الطون في طبق التقديم.
- ٣- يفرم الخضار ويضاف إلى الطون.
- ٤- تضاف الذرة وملعقتا المايونيز.
- ٥- تخلط جميع المواد وتقدم السلطة حالاً.

# السلطة اللبنانيّة

## سلطة لذيذة وسهلة التحضير

المقادير:

- معكرونة حجم صغير
- فاصولياء حمراء
- علبة ذرة
- علبة حمص
- جزر
- خيار
- مايونيز
- ملح
- ليمون

الطريقة:

- ١- نسلق المعكرونة مع ملح وزيت.
- ٢- نحضر الخيار ونقوم بتقطيعه قطعاً صفيرة وذرة ونبشره.
- ٣- نضع هذه المقادير في إناء ثم نضع عليها والحمص.
- ٤- نضيف إليها الملح والليمون، ثم نضع المايونيز وتقدم بالصحّة والعاافية.

## سلطة المعكرونة

هذه المعكرونة لذيدة جداً وهي لاتزال دافئة، إلا أنها لذيدة  
إيمسا اذا قدمت باردة.

المقادير:

- ٢ كوب معكرونة حلزونية
- ١/٤ كوب كرفس مفروم
- ١/٢ كوب بقدونس مفروم
- ١ فليفلة صفراء مفرومة مكعبات صغيرة
- ١ كوب ذرة
- ١/٢ كوب شرائح زيتون أسود
- ١/٤ كوب عصير ليمون
- ١ ملعقة طعام خل أحمر
- ٢ ملاعق طعام زيت زيتون
- ملح، فلفل أسود

الطريقة:

- ١- تسلق المعكرونة في ماء به ملعقة أكل زيت نباتي وملعقة صغيرة ملح لمدة ٨ دقائق أو حتى تستوي ثم تصفى.
- ٢- تحضر الصلصة وذلك بخلط عصير الليمون مع الزيت، الخل، الملح، والفلفل الأسود.
- ٣- يخلط جميع الخضار مع المعكرونة وشرائح الزيتون، ثم تقلب قليلاً مع الصلصة وتقديم.

## سلطة المعكرونة بالحبق

المقادير:

- ١ علبة معكرونة
- ١ ملعقة طعام ملح
- ١/٤ كوب زيت
- ١/٢ كوب حبق طازج مفروم
- ١/٤ كوب بقدونس مفروم
- ١/٢ كوب زيت زيتون
- ١ كوب جبن مبشور
- ملح وفلفل أبيض (حسب الرغبة)

الطريقة:

- ١- يخلط الحبق المفروم والبقدونس وزيت الزيتون  
وعاء عميق.
- ٢- يسكب مقدار كبير من الماء في قدر مع ملعقة طعام  
الملح ويوضع فوق النار حتى الغليان.
- ٣- تضاف المعكرونة إلى القدر ومن ثم الزيت، يترك  
حتى يغلي.
- ٤- يصفى الماء من القدر.
- ٥- تخلط المعكرونة مع صلصة الحبق ويضاف إليها الج
- ٦- نخلط على النار حتى يذوب الجبن.
- ٧- يزين الطبق بالحبق المفروم والنعناع الطازج ويبة  
بمثابة سلطة ساخنة.

## سلطة المعكرونة بالصلصة المكسيكية

المقادير:

- كوب معكرونة حلزونية
- فلفل أحمر وأخضر وأصفر
- علبة ذرة
- خس
- القليل من المشروم (الفطر)
- ديك رومي مدخن مقطع طويل
- الصلصة
- زيت زيتون
- ٤ ملاعق مايونيز
- ملعقة صغيرة ونصف خل
- رشة فلفل
- عصارة واحدة ليمون

الطريقة:

- ١- نسلق المعكرونة مع ملح وشوية زيت زيتون.
- ٢- نقطع الفلفل الأحمر والأخضر والأصفر طويلا.
- ٣- نفرم الخس ونقطع المشروم شرائح.
- ٤- نخلط مكونات الصلصة مع بعضها.
- ٥- نرفع المعكرونة من على النار ونضيفها فوق الخضرة.
- ٦- نضع الصلصة على المكونات السابقة.
- ٧- نخلط ونضعها في الثلاجة نصف ساعة، كلوها وادعولى.

## سلطة الملفوف (١)

المقادير:

- ملفوف أحمر
- علبة فصوصيا حمراء
- واحد زهرة (قرنبيط) صفيرة مقلية
- فلفل حلو أحمر وأصفر وأخضر مفروم شرائح طويلة
- لبن زيادي علبة صفيرة (٢٠٠ جرام)
- طحينة سائلة
- عصير ليمون حبة واحدة
- ٢ ملعقة خل أبيض
- رشة ملح

الطريقة:

- ١- جميع الخضراوات السابقة توضع في وعاء.
- ٢- ثم تخلط الطحينة السائلة مضافاً إليها عصير الليمون والخل وقليلاً من الملح وتقلب جميع المحتويات معاً.
- ٣- تزين بالقرنبيط المقطع قطع صفيرة والمقلية بزيت ذرة وبالفصوصيا الحمراء.

## سلطة الملفوف (٢) سلطة الملفوف اللذيذة

المقادير:

- أوراق الملفوف
- بطاطس مقطعة مكعبات صغيرة
- بقدونس مفروم
- بصل مفروم
- نعناع يابس
- ملح - فلفل أسود
- زيت زيتون

الطريقة:

- ١- نقوم بقص أوراق الملفوف إلى قطع صغيرة، ثم نسلقها في الماء.
- ٢- نسلق البطاطس أيضاً.
- ٣- نأخذ وعاء ونضع فيه الملفوف المسلوق والبطاطس المسلوقة ونضع عليها البقدونس والبصل والنعناع والملح والفلفل والزيت ونخلط المقدار مع بعض ثم تقدم في صحن التقديم وبالهاء والشفاء.

## سلطة الملفوف مع الجزر (الكلزلو Coleslaw V)

برغم أن هذه السلطة رائعة اذا قدمت فى نفس اليوم، الا أنها  
الذى فى اليوم التالى.

المقادير:

- ٤ كوب أو ٢/١ ملفوفة خضراء حجم وسط مقطعة شرائح رفيعة
- ١ و ١/٢ كوب أو ٣ جزر كبيرة مبشورة خشن
- ١ ملعقة طعام أو بصلة صغيرة مفرومة ناعم أو مبشورة
- ٤/١ كوب مايونيز
- ٤/١ كوب لبنة
- ٤/١ كوب سكر
- ١ ملعقة طعام خل
- ٢ ملعقة طعام ليمون
- ٢/١ ملعقة صغيرة ملح
- ٨/١ ملعقة صغيرة فلفل أسود مطحون

الطريقة:

- ١- يخلط الجزر والملفوف معا فى صحن كبير.
- ٢- فى صحن آخر يوضع المايونيز مع البصل والسكر واللبنه والخل والليمون والملح والفلفل الأسود وتخلط جيدا حتى يذوب السكر.
- ٣- تضاف خلطة المايونيز للملفوف والجزر وتخلط معه جيدا وترى السلطة فى الثلاجة لمدة ساعة قبل التقديم.

## سلطة تركية

المقادير:

- علبة ذرة
- علبة حمص
- علبة فاصولياء حمراء
- كوب شرائح رفيعة خس
- كوب شرائح لهانة حمراء (ملفوف أحمر)
- كوب شرائح لهانة بيضاء (ملفوف أبيض)
- كوب شرائح جزر
- شرائح بصل أبيض

الصلصة:

- ليمون
- خل أبيض
- ملح
- فلفل أسود

الطريقة:

١- تخلط المقادير مع بعض وتصب فوقها الصلصة.

## سلطة جزر بالثوم سلطة مغربية تقدم مع السمك .

المقادير:

- ٥٠٠ جرام جزر
- نصف كوب عصير ليمون حامض
- أربعة فصوص ثوم
- نصف كوب كزبرة وبقدونس مفروميين
- ملعقة صغيرة ملح
- ملعقة ونصف صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر مسحوق
- ٤ ملاعق كبيرة زيت الزيتون

الطريقة:

- ١- الجزر يتم تقشيره وقطعه مربيعات طولها اثنا سنتيمتر ونقوم بسلقة في الماء لمدة ٣٠ دقيقة .
- ٢- نأخذ الثوم ونطحنه مع الكزبرة والبقدونس ونحطها جانباً .
- ٣- نأخذ مقللاة ونحطها على النار ونحط فيها الزيت أولاً ثم الثوم المخلوط مع الكزبرة والبقدونس ونحط الكمون والملح ونحرك المقللاة حوالي ٥ دقائق .
- ٤- بعدين نضيف الجزر ونحركه حتى يختلط الكل مع بعض .
- ٥- بعدين نضيف الليمون ونحركه ونتركه تقرباً ٢ دقائق على النار ثم ن Shirleyه، بالهنا والشفاء .

# سلطة سيزر (Caesar Sala)

المقادير:

- خسة كاملة
- ٢ أسانان ثوم
- ١/٢ كوب مايونيز
- ١ ملعقة طعام عصير اليمون
- ١ ملعقة صغيرة صوص ورسسترشير ١ ملعقة صغيرة صفيرة مستردة
- ملح، فلفل أسود

الطريقة:

- ١- يدق الثوم أو يبشر ناعما ثم يضاف اليه المايونيز وعصير الليمون وصوص الورسترشير والمستردة ويملح ويضاف اليه الفلفل الأسود بحسب الرغبة ثم يوضع في الثلاجة لعند الاستخدام.
- ٢- يغسل الخس ويقطع. يضاف خليط المايونيز للخس عند التقديم ويخلط معه. تقدم السلطة مع مكعبات التوست المقلية في قليل من زيت الزيتون.

## سلطة فرایدای

### Friday Salad

السلام عليكم، سلطة سهلة جداً وفي نفس الوقت لذيدة جداً وعالية جداً في قيمتها الغذائية.

المقادير:

- طماطم
- فلفل أخضر حلو
- فلفل أصفر حلو
- جزر
- خيار
- بصل
- خل
- ليمون
- بنجر مسلوق
- نعناع يابس
- سن ثوم
- زيت زيتون أو ذرة
- زعتر + ملح
- كمون

الطريقة:

- ١- نبدا بالبصل: يقطع إلى حلقات رقيقة جداً وينقع في خل.
- ٢- تقطع جميع الخضراوات ما عدا الجزر إلى قطع رقيقة جداً.
- ٣- أما الجزر فيبشر بالبشرة ثم يوضع في الوعاء.
- ٤- الدريسنج: نأتى بكوب ونضع فيه كمية كافية من الزيت + الخل + عصير ليمون + ملح + كمون + زعتر + سن كبير ثوم مجروش جيداً + النعناع اليابس ثم يمزج هذا الخليط جيداً في كوب إلى أن يمتزج تماماً.
- ٥- يتم انتشال البصل من الخل وإضافته إلى جميع الخضراوات المقطعة حلقات رقيقة.
- ٦- يقلب هذا الخليط، ثم تتم إضافة الدريسنج إليه ويقلب جيداً ثم يوضع في الثلاجة لمدة ربع ساعة ويصبح جاهزاً للتقديم بعد ذلك وبالهاء والشفاء.
- ٧- يمكن أيضاً إضافة قطع صفيرة من الزيتون حسب الرغبة.

## سلطة لذيذة طريفة خفيفة

هذه السلطة من أسهل وأذل الأنواع وتقدم مع كل الأطباق  
والوجبات.  
المقادير:

- ٦ خيارات مخللة
- علبة ذرة (معلبة)
- ٣ ملاعق مايونيز
- رشة ملح (حسب الرغبة)

الطريقة:

- ١- يقطع الخيار مكعبات صغيرة.
- ٢- تصفى الذرة.
- ٣- تخلط المكونات كلها جيداً ونضيف المايونيز وتقدم  
وبالهاء والشفاء.

## سلطة معكرونة باردة

المقادير:

- ١ بكت معكرونة
- ربع كوب حليب سائل
- ربع كوب زيدة
- نصف كوب مايونيز
- ٢ ملعقة طعام مسترد أصفر

- ٤ بيضات مسلوقة تماما
- ٢ بندورة متوسطة الحجم
- ١ خيارة صغيرة مقشرة ومقطعة
- ٢ ملعقة طعام بصل مفروم
- ١ مخلل خيار مقطعة
- ملح وفلفل وليمون حسب الرغبة
- ١ ملعقة طعام زيت زيتون

**الطريقة:**

- ١- نفرغ المفكرة من العلبة ونضعها في ٦ كاسات ماء مقلية ومملحة.
- ٢- نطبخها بدون غطاء لمدة ٧ دقائق.
- ٣- نصفيها ونضعها جانباً.
- ٤- توجد بودرة جبنة تشيدر في نفس علبة المفكرة.
- ٥- نفرغ البويرة في وعاء ونعمل الصوص بوضع (الحليب + الزبدة + المايونيز+ المسترد + الملح + الفلفل + الليمون + زيت الزيتون).
- ٦- نضع المفكرة في زبادية، نقطع المقادير المتبقية قطعاً صفيرة ونضعها على المفكرة، ثم نضيف الصوص ونحرك ببطء.
- ٧- توضع في صحن التقديم وتزين بشرائح الطماطم والبقدونس وترش بالسماق.

## سلطة من تأليفى

المقادير:

- خضار مشكل جاهز
- ملفوف، جزر
- روب (لين زيادي)
- ميونيز
- جبن أبيض طرى خاص بالسلطة
- زيتون
- زيت زيتون
- طماطم، خيار
- ملح، سماق

الطريقة:

- ١- يوضع الخضار المشكل مثل ( الفاصوليا - الذرة - الجزر .. إلخ) والأحسن أن تشتري جاهزة فى أكياس من الجمعية ويوضع معها زيتون أسود مقطع دوائر ( موجود جاهز فى الجمعية).
- ٢- يأتي بالملفوف مقطعا بالطول والجزر مبشورا وتحلطة مع قليل من الروب وقليل من الميونيز ورشة ملح، يضاف روب او ميونيز للخليط بعد تذوقه بحسب الرغبة.
- ٣- يضاف بعض من خليط الملفوف الى الخضار والزيتون وال الخيار والطماطم المقطع ويصب عليه قليل من زيت زيتون، ثم يقطع جبن أبيض طرى خاص للسلطة مكعبات صغيرة، ويضاف فوق السلطة ويرش فوقها قليل من السماق المطحون والملح بحسب الرغبة.

## سلطة ذينو

المقادير:

- ٢ صدر دجاج بالبسماط (ساديا)
- ٢ باذنجان مقطع شرائح طولية
- ٢ كوسا مقطعة شرائح طولية
- ٢ حبات جزر متوسطة الحجم مقطعة أصابع رفيعة
- ١ فلفل أخضر مقطع أصابع رفيعة
- شرائح خس
- روب
- ١ سن ثوم
- ٢ الليمونة
- ذرة ملح + ذرة فلفل أسود
- ١ ملعقة طعام خل
- ١ ملعقة طعام نعناع ناشف

الطريقة:

- ١- تحمر صدور الدجاج وتترك لتبرد ثم تقطع طولية.
- ٢- تقلى جميع الخضار (ماعدا الخس) قليلاً (تشوح).

تحلط الصلصة:

- ٣- روب + ليمون + ملح + فلفل أسود + ثوم + خل + نعناع.
- ٤- بماعون التقديم يصف الخس، ثم الخضار المقلية، ثم الدجاج المقلى.

٥ توضع الصلصة بباناء منفصل.

ملاحظة: يمكن استبدال الدجاج بستيك متبل بخل وفلفل أسود ١٦١م، تشوح على الزيت حتى ينشف، ثم يرش بصويا صوص.

## سلطى المفضلة تعتبر من اشهى واسهل السلطات

المقادير:

- ٥ حبات خيار مخلل
- ٢ ملعقة كبيرة مايونيز
- علبة ذرة معلبة
- ملعقة من عروق الشومر الخضراء مفروم ناعم

الطريقة:

- ١- تصفى الذرة من العلبة ونقطع الخيار مكعبات صفيرة.
- ٢- نضعها فى وعاء التحضير مع إضافة المايونيز والشومر.
- ٣- تحرك وتقدم باردة بجانب كل الأطباق.

## الفتوش (١)

المقادير:

■ خبز لبناني

■ زيت زيتون

■ طماطم

■ فلفل أخضر بارد

■ خيار

■ خس

■ ملح

■ فلفل أسود

■ سماق

الطريقة:

١- نقطع جميع الخضار قطعاً صفيحة.

٢- نقطع الخبر على هيئة مربعات، ثم نقللها في زيت الزيتون حتى يصبح لونها ذهبياً ونضيفها للخضروات.

٣- عند الانتهاء من هذا كله، نضيف زيت الزيتون والملح والفلفل الأسود والسماق حسب الرغبة.

## فتوش (٢)

مقدمة من مطعم عزائم النجف في العراق/ النجف الأشرف  
شارع كريلاء.

المقادير:

- ١ كيلو خيار
- نصف كيلو طماطم
- رأس بصل
- فلفل أخضر
- بهارات حارة (فلفل أحمر)
- زيت
- نومى دوزى
- ملح

الطريقة :

- ١- تقطع الخيار والطماطم والبصل إلى مكعبات.
- ٢- يسكب عليها الزيت والمواد الباقية وتقدم مع خبز فتوش.

## معكرونة بالمايونيز

١٠٥ الطبق عبارة عن سلطة تقدم مع الوجبة وأرجو أن تحوز

١٠٦ (مناكم

المقادير:

■ علبة معكرونة دوائر

■ نصف علبة صغيرة مايونيز

■ ٢ خيار

■ ٢ طماطم

■ بقدونس

■ جزر

■ ملح وبهار حسب الرغبة

الطريقة:

١ نفلى المعكرونة في ماء ونصفيها بعد ما تتضج.

٢ نقطع الخضار ونضيفه على المعكرونة.

٣ يوضع المايونيز ويخلط مع البهار والملح والمعكرونة  
وبالهاء والعافية.



# الشوربات

## الحريرة

الحريرة شوربة شورية مغربية رمضانية، والحريرة وإن كان أصلها إسبانيا، إلا أنها انتشرت في العالم العربي وأصبحت طبقاً مهلاً، خاصة في شهر رمضان المبارك.

المقادير:

- ٢/١ كيلو مكعبات لحم غنم خالية من العظم والدهن
- ١ ملعقة صغيرة كركم
- ١ ملعقة صغيرة فلفل أسود مطحون
- ١ ملعقة صغيرة قرفة مطحونة
- ٤ ملعقة صغيرة زنجبيل بودرة
- ٤/١ ملعقة صغيرة فلفل أحمر حار مطحون
- ٢ ملعقة سمنة أو زيدة
- ٤/٢ كوب كرفس
- ١ بصلة، مفرومة
- ١ بصلة حمراء مفرومة
- ٢/١ كوب كزبرة خضراء مفرومة
- ٥ حبات طماطم متوسطة الحجم
- ٧ أكواب ماء

- ٤ كوب عدس أخضر
- علبة حمص (٣٧٥ جراماً)، مصفاة من مائها
- ١٠٠ جرام معكرونة عيدان رفيعة مثل الشعيرية
- ٢ بيض
- عصير ليمونة

#### الطريقة:

- ١- في قدر كبير، توضع اللحمة مع الكركم والفلفل الأسود والقرفة والزنجبيل والفلفل الأحمر والسمنة والكرفس والبصل والكزبرة وتقلب معاً على نار هادئة بين الحين والأخر لمدة ٥ دقائق. تبشر الطماطم وتقطع مكعبات كبيرة وتضاف الخليط وتترك القدر على نار هادئة لمدة ١٥ دقيقة.
- ٢- يضاف الماء والعدس للقدر وتعلى النار حتى يغلي الخليط، بعد الغليان توطى النار ويفطى القدر ويترك القدر على نار هادئة لمدة ساعتين.
- ٣- قبل انتهاء الشوربة بعشر دقائق ترفع الحرارة قليلاً لتصبح متوسطة، تضاف حبات الحمص والمعكرونة وتترك على النار لعشرين دقيقة حتى تستوي المعكرونة، يضاف عصير الليمون والبيض، تترك النار لدقيقتين ليستوي البيض ثم ترفع الشوربة وتقدم.

## حريرة مغربية

احد الحريرة الطبق الرئيسي في المائدة رمضان المغربية ،  
وامسا نحضرها في بيotta في سائر الايام العادية ونقدمها قبل  
الامانق الرئيسية كفاتحة للشهية.

المقادير:

- ربع كيلو لحمة غنم أو عجل على حسب الذوق مقطعة مكعبات صغيرة
- ١٢٥ جرام عدس
- ١٢٥ جرام حمص يابس نبله في الماء لمدة ١٢ ساعة ثم نزيل عنه القشرة
- نصف كوب كرافس مفروم
- نصف كوب بقدونس أخضر مفروم
- نصف كوب قزير أخضر (كزيرة) مفروم
- بصلتان متوسطتا الحجم مفرومة جيداً
- نصف كيلو طماطم مفرومة في الخلاط الكهريائي
- ١٢٥ جراما من الشعرية الرفيعة جداً
- ١٢٥ جراما من الطحين-الفورص- الدقيق الأبيض يتم خلطه في الخلاط الكهريائي مع كوب ماء
- ربع كوب من زيت المائدة
- ملعقة صغيرة من السمن
- ملعقة صغيرة ابزار- فلفل أسود-

■ ملعقة صغيرة زنجبيل

■ نصف ملعقة صغيرة قرفة

■ ٤ ملاعق كبيرة من مركز الطماطم-الطماطم المعلبة-

■ ملعقة ونصف كبيرة من الملح وطبعاً الملح على حسب الذوق

■ ٤ لترات من الماء

الطريقة:

١- نضع قدرًا كبيرًا من حجم ٨ لترات فوق النار.

٢- نضع ربع كوب الزيت ثم نضيف اللحمة والبصل والبقدونس والكزبرة والكرفس والقليل الأسود والزنجبيل والقرفة والملح مع التحريك طبعاً لمدة خمس دقائق لا أكثر.

٣- بعدها نضيف الطماطم التي سبق خلطها في الخليط ونضيف إلى الكل الحمص والعدس والسمن ومركز الطماطم، ثم نضع الماء - ٤ لترات من الماء- ونغلق طنجرة الضغط السريع لمدة ساعة.

٤- بعدها نزيل الغطاء ونترك القدر فوق نار هادئة جداً.

٥- نضيف الشمرية والطحين الذي سبق خلطه في الخليط ونحرك جيداً.

٦- نترك القدر فوق النار لمدة نصف ساعة أخرى فوق نار هادئة مع التحريك المستمر طبعاً.

٧- بعدها نزيله من على النار، تقدم ساخنة طبعاً بالهناء والشفاء.

## حساء البطاطا والسبانخ

ورغم أن الكثير منا لم يتعود على استخدام السبانخ لغير طاه يخها أو في الفطائر، إلا أن هذه الشورية لها طريقة لذيدة جداً لاستخدام السبانخ وهي أيضاً مغذية جداً.

المقادير:

- ٢ ملعقة زيت زيتون
- ١ بصلة متوسطة مقشرة ومفرومة
- ١ سن ثوم مبشرور ناعم أو مدقوق
- ١ ملعقة صغيرة من أوراق الزعتر المجفف
- ٤٠٠ جرام بطاطاً مقشرة ومفرومة خشن
- ٤ أكواب (لتر) مرقة دجاج
- حزمة سبانخ
- ١/٢ كوب مسحوق حليب
- عصير نصف ليمونة
- ٢ حبة كرات كبير الحجم (اختياري)

الطريقة:

- ١ - يسخن الزيت في قدر كبير، ويضاف له البصل ثم الثوم والزعتر. يغطى القدر ويحمر الخليط على نار هادئة ٤-٥ دقائق مع التحريك من وقت لآخر.

٢- يغسل الكرات وترمى الأوراق الخارجية القاسية ويقطع قسميه الأبيض والأخضر إلى شرائح. يضاف الكرات مع البطاطا إلى خليط البصل. يغطى القدر ويترك على النار ٤-٢ دقائق أخرى مع التحريك مرة أو مرتين.

٣- يضاف مرق الدجاج ويترك القدر على النار حتى يغلى. تخفف النار ويترك القدر على نار هادئة مدة ٢٠ دقيقة أو حتى تصبح البطاطا طرية.

٤- تضاف السبانخ ويترك القدر على النار ٤-٢ دقائق أخرى. يضرب خليط الحساء على دفعات في الخليط الكهربائي. يضاف مسحوق الحليب للخلاط. يقدم الحساء ساخنا أو يترك حتى يبرد. قبل التقديم مباشرة يعصر قليل من عصير الليمون الحامض فوق كل وعاء. تقديم.

## شوربة البصل (١)

المقادير:

- ٢٥ جرام زبدة
- ٢ ملعقة طعام زيت زيتون
- ٦ بصلات متوسطة الحجم، مقصورة ومقطعة شرائح رفيعة
- ملعقة كبيرة سكر
- ٤ أكواب مرقة لحم
- ملح وفلفل أسود
- القليل من الخل (حسب الرغبة)

الطريقة:

- ١- يسخن الزيت أو الزبدة في القدر.
- ٢- تضاف شرائح البصل وتحرك على نار خفيفة بين الوقت والآخر حتى يذبل البصل ويصفر لونه من ٢٠:٢٥ دقيقة.
- ٣- ينشر السكر فوق البصل مع استمرار التقليل فوق النار لمدة ٥ دقائق.
- ٤- تضاف مرقة اللحم ، ثم يضاف الخل والملح والفلفل الأسود ويترك ليغلي مدة ١٥ دقيقة.
- ٥- تقدم الشوربة مع شرائح الخبز الفرنسي المحمصة.
- ٦- لعمل شرائح الخبز الفرنسي المحمصة، يقطع رغيف خبز فرنسي الى شرائح سميكة بعض الشيء وينثر فوقها جبن مبشور وتوضع تحت الشواية حتى يذوب الجبن.

## شوربة البصل (٢)

المقادير:

- نصف قالب زيدة
- ٢ بصل مفروم ناعم
- ٤ أكواب حليب
- ١ ملعقة طحين
- ١ كوب جبنة قشقوان مبشورة او جبنة موزاريلا
- ملح، فلفل حسب الرغبة

الطريقة :

- ١- تسخن الزيدة.
- ٢- تحرر البصلة المفرومة حتى يزهر لونها.
- ٣- يضاف الطحين ويحرك حتى يزهر.
- ٤- يضاف الحليب مع التحريك المستمر ويضاف الملح والفلفل.
- ٥- عند الغليان تخفف النار وتترك خمس دقائق.
- ٦- تسكب في طبق عميق خاص بالفرن ويرش على الوجه الجبنة.
- ٧- توضع في فرن ساخن ٥ دقائق أو حتى تسخن الجبنة وبالهاء والشفاء.

## الشوربة الحارة

المقادير:

- صدر دجاجة
- بصلات خضراء
- نصف ملعقة زنجبيل
- ٨ حبات فطر معلب أو طازج منقوع بالماء لمدة ١٠ دقائق
- ٦ ملاعق خل
- نصف جزرة مقطعة طولية
- نصف ملعقة من صلصة أدجينا موتوا
- ٤ ملاعق صلصة صويا
- ٦ أكواب مرقة الدجاج
- نصف ملعقة ملح
- ملعقة فلفل أسود
- ٨ ملاعق من محلول طحين الذرة (نشاء)

الطريقة:

- ١- يسلق الدجاج مع نصف كمية البصل والجزر والزنجبيل لمدة ٢٠ دقيقة في قدر مغطى.
- ٢- ينقع الفطر في ماء دافئ، ثم يغسل ويسلق إذا كان طازجاً أما المعلب فلا يحتاج.
- ٣- يأخذ مرق الدجاج ويوضع في قدر ثم يقطع الفطر والجزر والبصل والخل والفلفل الأسود وصلصة الأدجينا موتوا وصلصة الصويا وتترك المقادير على النار حتى تغلي.

٤- يضاف محلول طحين الذرة في القدر وتحريك المقادير جيداً، ثم يضاف بعد ذلك الملح ويستمر بالتحريك حتى تسخن الشورية.

٥- يقطع الدجاج شرائح طولية رفيعة، ثم يوضع في طبق التقديم ويصب عليها طبق الشورية وبالهناه والشفاء.

## الشوربة الحارقة

المقادير:

- ٦ حبات كبيرة بصل أخضر أو أصفر
- ٦ حبات ثوم
- ٢ حبة فلفل أخضر بارد
- علبة أو علبتا عصير طماطم أو ما يعادلها بصورة مطحونة أو أربع حبات طماطم
- حبة ملفوف كبيرة
- حزمة الكرفس، اختياري
- يمكن إضافة عبوة من خليط الشورية الجاهز

الطريقة:

- ١- يوضع الخضار المقطع في وعاء كبير.
- ٢- يمكن إضافة الأملاح والفلفل والكارى والصلصة الحارة.
- ٣- يصب عليه الماء ويترك يغلي لمدة ٤٥ دقيقة ثم يوضع في الثلاجة.
- ٤- طريقة أخرى: يتم طبخ المقادير السابقة لمدة ١٠ دقائق ثم تخلط بالخلاط.
- ٥- يعاد طبخها لمدة ٢٠ دقيقة.

## شوربة الخضار

المقادير:

- كيس معكرونة صينية (نودلز)
- ملعقة أكل كبيرة شوفان
- جزر مقطع قطعاً صفيرة
- ملماطم مقطعة قطعاً صفيرة
- ظلفل بارد مقطع قطعاً صفيرة
- ملح + بهار
- ماء للسلق

الطريقة:

- ١- يسلق الخضار جيداً.
- ٢- يضاف إليه النودلز وتسلق معه.
- ٣- يضاف الشوفان ويترك حتى يذوب مع النودلز والخضار.
- ٤- توضع عليه بهارات النودلز والملح وقليل من البهار.
- ٥- تمزج جيداً مع بعض وترك مدة ٥ دقائق ، ثم ترفع من على النار وتقدم في طبق الشوربة وتقدم ساخنة.

## شوربة الدجاج

المقادير:

- قطع من صدور الدجاج
- رأس بصل
- فص ثوم
- نصف باكيت معكرونة
- كوب ونصف ماء
- زبدة

الطريقة:

- ١- نضع الزبدة في إناء التحضير حتى تذوب وبعد ذلك نضع عليها البصل مع التقليب حتى يحمر.
- ٢- نضيف قطع الدجاج المقطعة مكعبات ونستمر في التقليب.
- ٣- نضع الثوم المدقوق والمعكرونة مع التقليب.
- ٤- بعد ذلك نسكب عليها الماء ونتركها حتى تتضخج لمدة ١٥ دقيقة.

## شوربة الدجاج الرائعة

وصفة لذيدة وسهلة التحضير ومتأكد أنها ستعجبكم.

المقادير:

- ٢ صدر دجاج فيليه (أو نصف دجاجة)
- لتر ونصف ماء مغلى
- ٢ حبة جزر
- ٢ حبة بطاطا وسط
- بصلة متوسطة
- ملح وفلفل
- ٢ ملعقة كبيرة قشطة أو نصف كوب كريمة سائلة
- بقدونس مفروم للتزيين وعصير ليمون

الطريقة:

- ١- يقطع البصل ويحمر بالزيت ، ثم يضاف إليه الدجاج المقطع إلى قطع وسط ويقلب، ثم يضاف الماء ويغلى لمدة ١٠ دقائق.
- ٢- يضاف الجزر والبطاطا (مقطعة قطعاً صافية حتى يسرع من نضجها) إلى الشوربة والملح والفلفل ويترك على نار وسط لمدة ١٠ دقائق.
- ٣- تخلط الشوربة بالخلاط حتى تهرس بشكل كامل ، ثم تضاف لها الكريمة أو القشدة وترك على النار لمدة ٥ دقائق.
- ٤- تقدم بأطباق الشوربة بعد تزيينها بالبقدونس المفروم ويرش عليها قليل من عصير الليمون.

## شوربة الدجاج بالكريمة

المقادير:

- ٢ صدور دجاج مخلوي مقطع مكعبات وناضج من قبل
- ٢ كوب مرقة دجاج
- ١ كوب حليب كامل الدسم
- ١ كوب كريمة لبنى
- صفار بيضة
- ٢ ملعقة عصير ليمون
- ٤ ملاعق دقيق
- ٢ ملعقة زبدة
- ملح وفلفل

الطريقة:

- ١- يذاب الزيد في قدر على النار ثم يضاف الدقيق حتى يصبح ذهبي اللون.
- ٢- يخفق صفار البيضة مع كوب الحليب ويضاف على الدقيق، يقلب حتى الحصول على قوام غليظ.
- ٣- يتضاف الكريمة اللبناني ثم المرقة.
- ٤- بعد ذلك يتضاف قطع الدجاج إلى الشوربة وترك على نار هادئة لمدة ١٠ دقائق وبالهناء والشفاء.

## شوربة الذرة بالدجاج والكريمة على الطريقة الصينية

يمكن استخدام الحليب بدلاً من الحليب المركز وبالعكس،  
الحليب المركز يعطيها طعماً مميزاً وأذكى بكثير.

المقادير:

- علبة حبوب الذرة المسلوقة (٤٢٥ جراماً)
- ٢ أكواب مرق دجاج
- ٢/١ كوب حليب سائل مركز
- ٢/١ كوب حليب
- ١ كوب دجاج صدور منزوع جلده ومسلوق ومقطع مكعبات
- ١ ملعقة طعام عصير ليمون
- ١ ملعقة طعام نشاء
- ١ ملعقة صغيرة صويا صوص
- بيضة
- ٢ ملاعق ماء

الطريقة:

- ١- تصفى علبة الذرة من الماء، وتوضع حبوب الذرة في القدر.
- ٢- يقطع الدجاج المسلوق لمكعبات ويضاف للقدر، يصفى ٢ أكواب مرق دجاج ويضاف أيضاً. يضاف إليها الحليب والحليب المركز والليمون وتترك لتسخن على نار حامية، ويراعى ألا تصل للغليان.

٣- يذوب النشاء في الماء البارد ويضاف للخليط مع التحريك في نفس الوقت بمضرب يدوى. يستمر التحريك لبعض دقائق حتى يقارب الخليط على الغليان.

٤- يضاف الصويا صوص. تضرب البيضة وتضاف بالتدريج مع التحريك في نفس الوقت بمضرب يدوى. تترك لمدة دقيقةتين على نار هادئة ثم تقدم.

### سلق الدجاج :

٥- يسلق صدران من الدجاج المنزوع جلده في ٤ أكواب ماء مضاد لها بضع أعواد من حصى البان والقليل من البهارات الأربع وبصلة مقطعة شرائح وملح لمدة ساعة، أو يستخدم دجاج سبق سلقه.

### شوربة الروبيان

المقادير:

- نصف كيلوجرام من الجمبري المنظف
- ثلاثة رؤوس من السمك
- نصف كيلو جرام من الطماطم
- ضلعان من الكرات
- بصلة
- ثلاثة فصوص من الثوم، مدقوقة
- ورقتا لورا (ورقتا غار)
- نصف كوب من زيت نباتي

- نصف ملعقة صغيرة من ورق الزعتر الجاف
- ملعقة صغيرة من الملح
- رشة من الزعفران
- رشة من مسحوق الشمر
- نصف ملعقة صغيرة من الفلفل

**الطريقة:**

- ١- ينطّف الكرات ويزال القسم الأخضر منه ويقطع القسم الأبيض إلى دوائر رقيقة.
- ٢- يقشر البصل ويفرم ناعماً وتقشر الطماطم وتقطع إلى قطع صغيرة خالية من البذر.
- ٣- يقلّي البصل والكرات بالزيت على نار خفيفة مدة خمس دقائق، ثم تضاف ثلاثة أرباع كمية الجمبري ورؤوس السمك والطماطم والثوم مع الزعتر وورق اللورا والملح والفلفل والشمر والزعفران مع لترتين من الماء.
- ٤- يترك الكل على نار خفيفة مدة نصف ساعة ويوضع ما تبقى من الجمبري فوق المرق ويترك مدة عشر دقائق، ثم يرفع الجمبري ويترك حتى يبرد ثم يقشر ويحتفظ به جانبًا.
- ٥- عندما ينضج الحساء ترفع منه رؤوس السمك ويطحّن الحساء بمطحنة الخضر.
- ٦- يعاد على نار خفيفة ويضاف إليه الجمبري المقشر ويترك مدة عشر دقائق.
- ٧- يقدم ساخناً مع الخبز المحمص والجبين المطحون.

## شوربة الشوفان بالكريمة الحامضة

المقادير:

- نصف دجاجة مسلوقة ومقطعة قطعاً صفيرة جداً  
دون العظم
- ماء سلق الدجاج
- ٤ ملاعق شوفان
- قليل من الماء إذا لزم الأمر
- مكعب خلاصة مرقة الدجاج
- قليل من الملح
- علبة قشطة (١٧٠ جراماً)
- ٢ ملعقة مايونيز
- علبة فطر (مشروع) القطع الصغيرة

الطريقة:

- ١- يغلى الماء مع مكعب خلاصة مرقة الدجاج وقليل من الملح.
- ٢- يضاف الشوفان والقشطة والمايونيز ويتحقق جيداً.
- ٣- يترك على النار حتى يغلي ثم تضاف حبات المشروع وعصير نصف ليمونة.

## شوربة العدس

المقادير:

- كوب عدس أحمر مجروش
- ٤ أكواب ماء
- حبة بطاطا صغيرة
- جزرة
- فصا ثوم
- بصلة مقطعة جوانح
- ملح وفلفل
- ملعقتا طعام زبدة

الطريقة:

- ١- يتم تقطيع البطاطا والجزر إلى مكعبات بعد تشيرها.
- ٢- ينقى العدس ويغسل جيدا.
- ٣- يوضع العدس في وعاء على النار مع الماء ، ثم يضاف البصل والبطاطا والثوم والجزر حتى يغلى المزيج ثم تخفف النار.
- ٤- عند النضوج تطفأ النار ويهرس الخليط بواسطة الخلاط الكهربائي.
- ٥- توضع الشوربة على النار(إذا كانت شديدة يزداد القليل من الماء) وتضاف الزيدة المذابة والملح والفلفل وبعد الغليان ترفع الشوربة عن النار وصحتين.

## شوربة العدس اللذيذة

هذه الوصفة مفيدة وقوية للأطفال وكبار السن.

المقادير:

■ ٢ كوب عدس أحمر

■ ١ بصلة كاملة

■ حبة جزر + حبة بطاطا + فص ثوم

■ ١ باكيت شورية بودرة ( خضار الربيع )

■ ١ بصلة مفرومة + فص ثوم مفروم

■ بهارات + كركم + كمون مطحون

■ ملح

■ ربع كوب زيت ذرة

الطريقة:

١- يوضع العدس مع الجزر والبطاطا والبصل و الثوم فى قدر مع ماء كاف على النار و يترك حتى ينضج.

٢- يضرب بالخلاط حتى ينعم.

٣- فى قدر آخر يوضع الزيت مع البصل و الثوم حتى يصفر ثم تضاف البهارات والكركم والكمون و يحرك.

٤- يضاف العدس للبصل و الثوم و يترك على النار.

٥- يضاف باكيت الشورية مع التحريك و يترك لينضج وبالهاء والشفاء.

## شوربة القرع

المقادير:

- قطعتا صمون (هاردل رول)
- ١ كيلو قرع
- ٢ بصل متوسط الحجم
- ٢ فصوص ثوم
- امكعب خضار
- ٨ اكواب ماء
- ملح

الطريقة:

- ١- يقطع الصمون حسب الشكل المرغوب ثم يحمص بالفرن.
- ٢- يقشر القرع ويفصل ثم يقطع مكعبات.
- ٣- تخلط جميع المقادير في قدر ثم تطهى على النار حتى ينضج الخضار تماما ، ثم يخلط بالخلاط الكهربائي حتى يكون خليطا متجانسا.
- ٤- يعاد الخليط على النار ويترك حتى يغلي ويشخن قوام الشوربة.
- ٥- تسكب في أوانى الشوربة وتقدم ساخنة مع قطع التوست المحمصة.

## شوربة الكريمة بالشوفان

المقادير:

- ١ حبة بطاطا كبيرة
- زيت للطبع
- جزرة متوسطة
- ملعقة أكل كبيرة طحين
- ملعقتان كبيرتان شوفان
- علبة مكعبات خلاصة مرق الدجاج (٢٢ جراما)
- بصلة متوسطة الحجم
- ملح، فلفل أسود

الطريقة:

- ١- تسلق البطاطا بدون قشر ثم تطحن بالخلاط.
- ٢- تقرم البصلة ناعمة جدا وتحمر بالزيت ، ثم يضاف اليها الجزر المبشور ، ثم الطحين ، ثم مكعبات خلاصة مرق الدجاج ، ثم البطاطا والماء والشوفان والملح والفلفل الأسود.
- ٣- يترك الخليط على النار حتى يصبح خائرا كالكريمة.

## شوربة المشرووم ولا الذ

المقادير:

- علبة فطر (مشروم) مقطع
- ٢ ملاعق دقيق
- ملح + فلفل أبيض أو أسود
- مكعب خلاصة مرق الدجاج
- ٤ أكواب حليب سائل

الطريقة:

- ١- يشوح البصل على النار.
- ٢- يضاف المشروم ويضاف له البهار ومكعب خلاصة مرقة الدجاج والدقيق.
- ٣- يسكب عليه الحليب ويخلط بالملعقة حتى يذوب الدقيق ويغلى على النار حتى يثقل قليلاً.
- ٤- يقدم حاراً.
- ٥- ممكن إضافة علبة كريمة مخفوقة ، تطلع كمان طعمة إن أحببتم.

# شوربة الملفوف مع الكزبرة والشبت

المقادير:

- ٢ حبة بطاطا صفيرة
- ١ كوب ملفوف
- ٤ كوب مرق دجاج
- ١/٢ حزمة من الكزبرة الخضراء
- ملح
- شبت
- القليل من الكمون
- القليل من البهارات المشكّلة

الطريقة:

- ١- تقطع البطاطا إلى شرائح رفيعة وصفيرة.
- ٢- يقطع الملفوف إلى شرائح رفيعة.
- ٣- يسخن مرق الدجاج حتى يبدأ بالغليان ، ثم تضاف له البطاطا المقطعة ويترك على النار لمدة ١٠ دقائق.
- ٤- يضاف الملفوف والملح والكمون والبهارات ويترك ليغلى على النار لمدة ١٠ دقائق أخرى.
- ٥- تضاف الكزبرة المفرومة والشبت إلى الشوربة ويتترك لتغلي مدة ٥ دقائق معا ثم تقدم.

## شوربة الهريس

المقادير:

- ٢/١ كوب هريس
- دجاج مفروم
- ١ مكعب خلاصة مرق الدجاج
- ٢ و ٢/١ كوب ماء
- جزر مفروم
- تابل
- ملح
- فلفل أسود

الطريقة:

- ١- نضع الهريس في قدر، ثم نضيف الماء (كثيراً) ونضعه على النار إلى أن ينضج قليلاً.
- ٢- نضيف الجزر المفروم مع خلاصة مرق الدجاج مع الملح حسب الذوق.
- ٣- نضع الفلفل حسب الذوق ثم مع التابل المقطع ناعماً وأخيراً الدجاج المفروم ونتركه إلى أن يغلي لمدة ساعتين وبالهناء والشفاء.

## شوربة عدس

(شمية جداً)

أكلة تحوى عدساً أحمر وخلاصة مرقة الدجاج.

المقادير:

- كوب عدس أحمر
- بصلة مبشورة
- فصاً ثوم مبشوران
- حبة طماطم مبشورة
- حبة فلفل أخضر حار
- مكعب خلاصة مرقة الدجاج
- ٥ أكواب ماء

الطريقة:

- ١- يغلى العدس مع الماء وخلاصة مرقة الدجاج حتى النضج.
- ٢- يخلط بالخلاط.
- ٣- يسخن زيت ويضاف إليه البصل والثوم والطماطم حتى تذبل المكونات وتسكب على حلة العدس الجاهز وترك حتى تستوي كلية وتنتماسك.
- ٤- تقدم مع ليمون ورشة فلفل وتوكل بالهناء.

## شوربة فيلادلفية

المقادير:

- ١ بصلة صغيرة، مقشرة ومقطعة بشكل ناعم
- ١/٢ جزرة، مقشرة ومقطعة بشكل ناعم
- ٢ عيدان من الكرفس، مقطعة بشكل ناعم
- ٢٠ حبة فطر متوسطة الحجم، مقطعة الى شرائح ٢٥٠ جرام زبدة
- ٢/٤ كوب من الدقيق
- ٢ أكواب من مرقة الدجاج
- ١/٤ او ١ كيلو من شقف الدجاج المطبوخ، من غير عظم
- ١ كوب من اللبن ويفضل أن تكون قليلة الحموضة
- ١ ملعقة صغيرة من مسحوق الكاري
- ملح وقليل أسود حسب الرغبة

الطريقة:

- ١- هي طنجرة أو مقلاة ذات قعر سميك، يتم تشويح البصل، الجزر، الكرفس والفطر في الزبدة على حرارة متوسطة.
- ٢- يتبع التقليب حتى يذبل البصل وقبل أن يبدأ بالتحمر.
- ٣- تخفض الحرارة ويضاف الدقيق ويتبع التحريك حتى يمتزج مع باقى المواد، يتبع التحريك لمدة دقيقتين حتى لا يلتصق.
- ٤- تضاف مرقة الدجاج ويحرك المزيج حتى تتجانس المواد ببعضها تماماً.
- ٥- تضاف قطع الدجاج، اللبن، مسحوق الكاري، الملح والفلفل.
- ٦- يترك على نار هادئة لثلاثين دقيقة، مع التحريك أحياناً.

## شوربة لسان العصفور

المقادير:

- نصف كوب معكرونة لسان عصفور
- كُرة شعرية
- ٣ حبات مستكة
- هيل - زعفران - مكعب خلاصة مرقة الدجاج - كزبرة ناعمة
- نصف إصبع زيدة (٦٠ جراما) أو زيت حسب الرغبة
- لتر (٤ أكواب) ماء

الطريقة:

- ١- تقدح المعكرونة بالزيدة مضافاً لها الكزبرة الناعمة والمستكة والهيل حتى يحمر لونها.
- ٢- يضاف الماء ومكعب خلاصة مرقة الدجاج ويترك الخليط حتى يغلي.
- ٣- تكسر الشعرية وتطهى على نار متوسطة ويضاف لها قليل من الزعفران المذاب قبل النضج.

# المجنات والبيتزا والفطائر



# البيتزا

## البتسة الأصلية

المقادير:

مقادير العجينة

■ ٤ أكواب دقيق

■ ٤ ملاعق كبيرة سكر

■ ٥ ملاعق كبيرة حليب بودرة

■ نصف كوب كبير سمن

■ ١ ملعقة كبيرة خميرة

■ كوب ماء دافئ

■ قليل من الملح

### خلطة البتسة

■ ١ بصلة مبشورة

■ ٥ ملاعق كتشب

■ ٢ ملعقة كبيرة معجون طماطم

■ قليل من الشطة الحارة

■ ٢ فلفل بارد يقطع قطعًا صفيرة

■ زيتون أسود وأخضر مقطع

■ ١ ملعقة زيت زيتون

■ طماطم طرى مقطعة قطعًا صفيرة

■ زعتر أخضر ناشف

■ قليل من الأورجانو (نوع من أنواع الزعتر الأخضر)

الطريقة:

لتحضير العجينة:

١- تخلط جميع مقادير العجينة وتعجن. تترك ساعة كاملة لتتغمر.

٢- تفرد العجينة وتقطع على شكل دوائر وتوضع في صينية مدهونة.

تحضير خلطة البتسة:

٣- تخلط جميع مقادير الخلطة معاً.

٤- توضع خلطة البتسة على أقراص العجينة ثم نضع عليها جبن مبشور على الوجه ويدخل الفرن حتى ينضج. بالصحة والعافية.

### بيتزا الروب

المقادير

■ علبة روب واحدة (١٨٠ جراماً)

■ رشة ملح

■ ٢ كوب طحين بالخمیر

■ ٢ ملعقة طعام زيت

■ للتزيين (الكميات حسب الرغبة):

■ جبن كاسات

■ زيتون أخضر وأسود

■ طماطم

■ فلفل أخضر

■ بصل

الطريقة:

- ١- تخلط جميع مقادير العجينة وتعجن حتى تتماسك العجينة ولا تلتتصق.
- ٢- توضع بال قالب وترك لمدة نصف ساعة حتى تخمر.
- ٣- تفرد العجينة على شكل دائرة.
- ٤- يمسح السطح بالجبنه وترش بمواد التزيين وصحه وعافية.

### **البصيطلمات**

المقادير:

الحشوة

- ١٢٥ جراما من الشعيرية الصينية
- ربع كيلو خيار مخلل
- ربع كيلو زيتون مزال النواة
- ٢ بيضات مسلوقة
- فلفلتان كبيرتان مشويتان
- كوب كبير من الجزر مقطع إلى مربعات صغيرة
- كوب صغير من الأرز
- ليمونة مخللة
- زيت المائدة
- ملح
- بقدونس (اختياري)

## الصلصة

- بصلة كبيرة
- صلصة طماطم صغيرة
- ربع ملعقة طعام إبزار
- ربع ملعقة طعام كامون
- ربع ملعقة طعام زنجبيل بودرة

## العجينة

- ربع كيلو ونصف من الطحين
- ماء دافئ للعجن
- ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
- ملعقتان كبيرتان من خميرة الخبز
- نصف ملعقة كبيرة من الملح

الطريقة:

الحشو:

- ١- نقطع الخيار واللفلف والزيتون قطعاً صغيراً.
- ٢- نطهو الشعرية الصينية في الماء ونضيف إليها ملعقة صغيرة من زيت المائدة.
- ٣- بعد الطهو تصفى الشعرية من الماء ، ثم تفسل بالماء البارد وتقطع قطعاً صغيراً.
- ٤- نطهو الأرز والجزر في الماء الملح ، بعد الطهو يصفى من الماء ويفسل بالماء البارد.

٥- نقطع البيض والليمونة قطعاً صغيرةً، ونضع كل هذا الحشوة في إناء كبير.

الصلصة:

٦- نقطع البصل والبقدونس قطعاً صغيرةً، ونضعها في مقلاة، ونضيف الكامون والزنجبيل والملح ونتركها حتى تتحمر.

٧- خلال هذا الوقت نكون قد خلطنا صلصة الطماطم مع قليل من الماء وحركتها جيداً، ونضيف هذا الخليط إلى البصل في المقلاة ونترك الخليط على نار هادئة حتى يتشرب الماء، ثم نترك لتبرد.

٨- نضيف الصلصة إلى الحشوة في الإناء ونخلطها مع بعضها.

المجينة:

٩- تمعن كل مكونات المجينة ويترك العجين ليترتاح قليلاً.

١٠- بعد ذلك يدلّك بالمدلاك رقيقاً، ويقطع إلى دوائر صغيرة (قطر الكأس).

١١- عند الانتهاء من تقطيع كل العجين، يقلّى في زيت المائدة، وعند انتفاخها ويداية احمرارها ترفع، وهكذا إلى آخر قطعة عجين.

١٢- بعد ذلك تقطع كرات العجين من جانبها وتملأ بالخشوة، وتقدم.

## البيتزا (Thick Crust)

هذه البيتزا مناسبة فقط لمحبي العجينة السميكة وليس الرقيقة. إذا كنت تحب هذا النوع من البيتزا ، فهذه العجينة لذية وأكثر من رائعة.

المقادير:

- ١ فليفلة خضراء وسط مقطعة شرائح
- ٨ حبات فطر مقطع شرائح
- ١ طماطم كبيرة مقطعة شرائح رفيعة
- ٤ كوب شرائح زيتون أسود أو أخضر
- ١٢ شريحة جبنة مازرولا (٢٥٠ جراما)

مكونات العجينة:

- ٢ أكواب دقيق
- ١ ملعقة طعام خميرة
- ٢ ملعقة طعام زيت زيتون
- ١ ملعقة طعام ملح
- ١ ملعقة طعام سكر
- كوب وثمان الكوب ماء دافئ
- ١ ملعقة صغيرة ريحان ناشف مطحون (اختياري)

مكونات الصلصة :

- ٥ طماطم وسط منزوعة القشر و切成 مكعبات
- ١ بصلة ناشفة وسط مفرومة

- ٢ فصوص ثوم كبيرة مبشرة ناعم
- ١ ملعقة صغيرة زعتر ورق ناشف مطحون
- ملح وقلفل أسود حسب الرغبة
- ٢ ملعقة طعام زيت زيتون
- ١ ملعقة طعام كاتشب

**الطريقة:**

**لعمل العجينة:**

١- تذوب الخميرة مع السكر في كوب من الماء الدافئ، وترك ٥ دقائق. يخلط الدقيق مع الملح والريحان ويضاف لها زيت الزيتون والماء مع الخميرة وتعجن ويضاف  $\frac{1}{2}$  كوب ماء دافئ لتسهيل العجن. تغطى العجين وترك في مكان دافئ لمدة ٥٥ دقيقة.

**لعمل الصلصة:**

٢- بينما العجينة تختمر، يوضع زيت الزيتون في قدر عميق على النار ويضاف له البصل المفروم، عندما يذبل البصل قليلاً وقبل أن يتغير لونه، تضاف الطماطم والثوم والزعتر والملح والقلفل الأسود. تترك على نار هادئة حتى تذوب الطماطم تقرباً. يضاف الكاتشب للخليل وتطفأ النار.

٣- يحمى الفرن لحرارة ١٩٠ س (٣٧٥ ف). تدهن صينية (٣٠ سم في ٣٥ سم) بالزيت وترش بالدقيق وتفرد بها

العجينة ويمكن رفع الحواف لإعطائها منظراً جذاباً.

٤- تفرد الصلصة على العجينة بحيث تغطيها جيداً، وقطّعى الحواف بالصلصة أيضاً.

٥- يرش الزيتون والفطر على وجه العجينة، ثم توضع الطماطم ثم الفليفلة، توضع الصينية في الطبقة الوسطى من فرن حرارته ١٩٠ س (٢٧٥ ف) لمدة ٢٠ - ٢٥ دقيقة. تخرج الصينية وتفرد الجبنة على وجه الصينية وتعاد للفرن لمدة ٥ دقائق أو حتى تسخن الجبنة وتقدم.

**R.G. بيتزا**

**لذيذة جداً**

المقادير:

■ ٢ كوب دقيق (وقد تحتاج لزيادة عند العجن)

■ ١ كوب حليب دافئ (٤٥×) أو لبن رايب

■ ١/٤ كوب زيت أو زبدة أو سمن

■ ٢ بيضة

■ ٢ ملعقة صغيرة خميرة

■ ١/٢ ملعقة صغيرة ملح

■ ١/٢ ملعقة صغيرة سكر

■ ١/٢ ملعقة صغيرة زعتر

■ ١/٢ ملعقة صغيرة قلفل أسود

مكونات الحشوة:

- ٢ كوب جبنة موزاريلا أو جبنة شيدر مبشورة
- ١/٢ كوب زيتون شرائح
- ٢ طماطم متوسطة ومقطعة مكعبات صغيرة
- ٢ حبات فلفل كبيرة
- ٢ بصل متوسط
- أي نوع لحم (مرتديلا - سوسبيج - تونة - لحم - دجاج)
- أحبة فلفل حار مقطع مكعبات صغيرة جداً (حسب الرغبة)

مكونات الصلصة:

- ١/٢ كوب صلصة طماطم
- ٢ فص ثوم مفروم
- ٢ ملعقة صغيرة زعتر

الطريقة:

- ١- نخلط المواد الجافة ما عدا الخميرة والسكر ثم نذوبها في كوب الحليب ثم نضيفها إلى الخليط السابق.
- ٢- نضع بقية المقادير ونugen حتى تتكون عجينة لينة (باستخدام الدقيق).

٣- نتركها تتخمر مدة ساعة.

- ٤- طريقة الصلصة: نخلط المقادير جيداً.
- ٥- نفرد جزءاً من العجينة في صينية مدهونة بالزيت ، ثم نفرد عليها الصلصة ، ثم نضيف الخضراوات واللحوم ونوزعها.
- ٦- ننطليها بالجبنة الموزاريلا في فرن حار حتى يسخن الجبن أو يحمر وبالهباء والشفاء.

## بيتزا الجبن

تعتبر البيتزا من الأطباق المحبوبة لدى الصغار والكبار، وهذه طريقة سهلة لتحضيرها.

المقادير:

- ٤ أكواب دقيق أبيض
- ١ ملعقة كبيرة سكر
- ٢ ملعقة صغيرة ملح
- ١ ملعقة كبيرة خميرة
- ٢ ملاعق كبيرة حليب بودرة
- ٦ ملاعق كبيرة كاتشب
- جبنة موزاريلا مبشورة
- نصف كوب زيت زيتون (يمكن استعمال الزيت العادي)
- نعناع مجفف
- ماء للعجن

الطريقة:

- ١- يخلط الدقيق مع المقادير الجافة (الملح - السكر - الخميرة - الحليب الباودر) وتعجن بكوب ونصف من الماء جيدا حتى تتماسك العجينة.
- ٢- تغطى العجينة وتترك في مكان دافئ لمدة ساعة.
- ٣- تقسم العجينة إلى كرات متوسطة الحجم وتوضع في صينية مدهونة بالزيت ومرشوشة بالطحين وتغطى وترك لمدة ١٠ دقائق.

- ٤- يخلط الجبن وزيت الزيتون والعناع والكاتشب المخلوط مع ملعقة صغيرة ماء.
- ٥- تفرد كل قطعة من العجينة على شكل دائرة وتوضع كل واحدة منها في صينية مدهونة بالزيت.
- ٦- توضع في كل عجينة مقدار من الخلطة وتخبز في الفرن إلى أن تستوي.
- ٧- تقدم ساخنة وبالهباء والشفاء.

## **البيتزا العجيبة شهية كثير**

**المقادير**

**العجينة**

- ٢ كوب دقيق
- ربع كوب زيت
- ٢ ملعقة طعام حليب
- بيضة
- املعقة صغيرة خميرة
- نصف ملعقة صغيرة سكر وملح
- نصف كوب ماء أو حسب النظر

**الصلصة**

- ١ بصلة متوسطة مفرومة ناعمة
- ٢ بندورة
- قليل من الزيت

■ ذرة ملح وفلفل أسود وكمون

■ كاتشب

الزيمة

■ فلفل أخضر

■ زيتون أخضر وأحمر

■ كوب جبن موزريلا

٢ ملعقة طعام جبن سائل

■ بيضة

الطريقة:

١- توضع جميع مقادير العجينة بالخلاط (خلط العصير)  
ثم تخبز في الصينية وتترك لمدة ساعة.

لتحضير الصلصة:

٢- يوضع البصل على النار مع قليل من الزيت إلى أن  
يصبح لونها ذهبيا.

٣- تضاف البندورة للبصل إلى أن يجف ماؤها ، ثم  
يضاف الملح والكمون والفلفل الأسود وقليل من  
الكاتشب.

٤- توضع الصلصة على العجينة.

٥- تزين بالفلفل البارد والزيتون.

٦- يخلط جبن موزريلا وجبن سائل والبيضة مع البعض  
وتوضع على البيتزا.

٧- توضع في الفرن إلى أن تتضج من أسفل فقط.

## البيتزا المحسوسة

نوع جديد من أنواع البيتزا وهي لذيدة جداً.

### المقادير

#### مقادير العجينة

■ ٢ أكواب طحين أبيض

■ ملعقة صغيرة ملح

■ ١ ١/٢ ملعقة متوسطة الحجم خميرة فورية

■ ملعقة أكل سكر

■ ٤ ملاعق أكل حليب بودرة

■ فنجان زيت

■ كوب ماء

#### المحشوة

■ كوب كشنة ثقيلة متسبكة على النار(الكشنة هي: بصل

يقلن في شوية زيت ثم تضاف أربع طماطم مخلوطة

في الخلاط مع ملعقة كبيرة كبيرة معجون الطماطم و٤

فصوص ثوم إلى البصل، بعد أن يقلن، وتتسبيك مضبوط)

■ ١/٢ كوب شرائح زيتون لكل من الزيتون الأخضر

والأسود

■ ١/٢ كوب فلفل رومي

■ كوب جبنة مبشورة (مثل جبنة براد أو غيرها)

■ ١/٢ كوب جبنة موزريلا مبشورة

## ٠ الطريقة:

- ١- تخل المكونات الجافة معاً.
- ٢- يضاف الماء والزيت ويعجن جيداً حتى تكون عجينة متجانسة.
- ٣- تغطى وتترك في مكان دافئ حتى يتضاعف حجمها.
- ٤- تقسم العجينة إلى كرات بحجم الجوز وتترك جانبياً لمدة عشر دقائق حتى يتضاعف حجمها ثم تفرد كل كرة وتحشى بالحشوة وتلف وتوضع في صينية.
- ٥- تدهن بالبيض وترش بالسمسم وتخبز في فرن متوسط الحرارة من تحت ، ثم تحرر من فوق وبالهباء والعافية.

## البيتزا المكسيكية

هنا نوع العجين يختلف وهذا هو العجين الخاص بالبيتزا المكسيكية ، لذلك لا نضفط عليه كثيراً عند الفرد، وأى بيتزا مكسيكية غالباً ما تعمل بهذه العجينة.

المقادير:

العجينة

■ كوبان من الدقيق المنخول

■ ٤ ملاعق طعام زبدة

■ ١ ملعقة طعام زيت ذرة

■ ١ ملعقة طعام خميرة

■ ١ ملعقة صغيرة سكر

■ ٤/٣ كوب ماء دافئ

■ ملح

## الخشوة

- كوب صلصة البيتزا
- فلفل رومي أخضر مقطّع وفلفل حار (حسب الرغبة)
- ١/٢ كوب فطر مقطّع
- ١/٢ كوب جبن شيدر مفروم
- طبقة الوسط عبارة عن كوبين من كل من (حسن ، قطع طماطم ، قطع زيتون أسود ، قطع جبن شيدر)

## الطريقة

- ١- تذوب الخميرة والسكر في الماء الدافئ وتغطى وتنترك في مكان دافئ حتى تخمر.
- ٢- يخلط الدقيق بعد نخله مع الملح والزيادة ويفرك بأصابع اليد حتى تختفي الزيادة في الدقيق.
- ٣- يمجنن بالماء المذاب فيه الخميرة حتى تكون عجينة ملساء وناعمة.
- ٤- تغطى وتنترك في مكان دافئ لمدة ٤/٢ ساعة حتى يتضاعف حجمها.
- ٥- يسخن الفرن. يدهن القالب المجوف من المنتصف بالزيت.
- ٦- تدمج الصلصة بالفطر والفلفل بنوعيه. تفرد العجينة في القالب بحيث ترتفع الأطراف من الأعلى وتسكب الخليطة وترش بقليل من الجبن، ثم تلقم الحواف على

بعضها جيداً، وبواسطة السكين نقوم بعمل فتحات مع ملاحظة ألا تكون كثيرة وكبيرة حتى لا تخرج الحشوة للخارج، ترش من الخارج بباقي الجبن.

- ٧- تخbiz لمدة ٢٠ إلى ٢٥ دقيقة أو حتى تتضج.
- ٨- نخرجها من القالب بحرص ونملأ المنتصف بالخضار المعد وتقديم.
- ٩- يمكن حشو الأطرااف بالجبن شيدر ، وتكون بذلك ما يسمى (ستفت كرست) وبالهباء والعافية.

### **بيتزا بالخبز الإيراني**

**بيتزا بالخبز الإيرانى الشهى**

**المقادير:**

- رغيف خبز إيرانى
- مورتديلا
- صلصة الطماطم
- الزيتون الأسود أو الأخضر
- حبيبات الذرة
- جبنة المازارولا
- زعتر
- شرائح الطماطم

الطريقة:

- ١- توضع الخبزة على صحن كبير.
- ٢- تضاف الصلصة ثم جبن المازوريلا ثم المورتيلا ثم الزيتون الأخضر أو الأسود حسب الرغبة ثم كمية متوسطة من حبيبات الذرة ، ثم رشة قليلة من الزعتر، ثم شرائح الطماطم.
- ٣- توضع في الفرن لمدة ١٥ دقيقة ثم تقدم.

## البيتزا بالخضار

إنها وصفة شهية ولذيدة يحبها الجميع، قد لا تتقن إعدادها من الولهة الأولى لكن مع الوقت ستتعلم إعدادها.

المقادير:

للمجينة

■ كوبا طحين

■ حليب أو ماء دافئ للعجن

■ ملعقة صغيرة خميرة فورية

■ ملعقة صغيرة سكر

■ ملعقة صغيرة ملح

■ ثلث كوب زيت

، للحشو

■ كاتشب، صلصة حارة

■ فلفل أخضر بارد

■ طماطم

■ زيتون

■ فطر

■ جبنة موزاريلا + جبنة شيدر

الطريقة:

١- نخلط جميع مقادير العجينة مع بعضها البعض ونحركها باليد، وكلما أصبحت العجينة كثيرة الماء نضيف إليها الطحين حتى تصبح مناسبة، مع ملاحظة رفع الأيدي لأعلى عند العجن ليدخل فيها الهواء.

٢- بعد الانتهاء من العجن نقطع العجينة بقطعة نظيفة من القماش ونضعها في مكان دافئ حتى تخمر.

٣- نضرب عصفورين بحجر واحد، في أثناء تخمر العجينة نقوم ب搣طيف الفلفل الأخضر البارد والطماطم والزيتون والفطر قطعاً صفيرة.

٤- نبشر جبنة الموزاريلا والقليل من جبنة شيدر للطعم.

٥- عند تخمر العجينة نفردها في صينية بعد وضع القليل من الزيت على الصينية لمنع التصاق العجينة بالصينية.

٦- عند الانتهاء من فرد العجينة نقوم بعمل ثقوب بالعجينة

باستخدام الشوكة للتأكد من دخول الهواء في العجينة.  
نضع الكاتشب على العجينة ونضع القليل من الصلصة  
الحارة للنكهة.

٧- نوزع الخضار الذي قمنا بتقطيعه مسبقا على العجينة  
بطريقة منسقة ، ثم ننشر الجبنة عليها بطريقة متاسقة.  
عند الانتهاء من ذلك كله نضع العجينة في الفرن.

٨- لا بد من متابعة عملية استواء البيتزا في الفرن حتى لا  
تحترق، صحتين.

ملاحظة: يمكن إضافة اللحم المفروم أو الدجاج إلى  
البيتزا، لكنها في هذه الحالة لن تكون بيتزا بالخضار.

## بيتزا تطهير العقل!!

هذه البيتزا واحدة من الوصفات الرهيبة.

المقادير:

- ٢ أكواب دقيق رقم ١
- ١/٢ كوب حليب بودرة
- ٢ ملاعق كبيرة زبدة
- ١/٢ كوب ماء دافئ
- ٢ ملعقة صغيرة خميرة
- ٢ ملعقة صغيرة بيكتج باودر
- ١/٢ ملعقة صغيرة سكر
- ٢ ملعقة صغيرة ملح

الطريقة:

١- تذوب الخميرة في الماء الدافئ مع السكر وترك حتى تتفاعل.

٢- ينخل الدقيق مع البيكتج باودر ثم يضاف الملح والحليب  
البودرة.

٣- تقطع الزبدة إلى قطع صغيرة وتترك مع الطحين مع  
رفع اليد أثناء الفرك للسماح بدخول الهواء.

٤- يضاف خليط الخميرة وقليل من الماء حتى تكون لديك  
عجينة طرية لا تلتصق باليد.

٥- تغطى بفوطة مبللة قليلاً وتترك تتخمر مدة ساعتين ثم  
تفرد في صينية مدهونة وتوضع عليها مكوناتك المفضلة  
وألف صحة وعافية

## بيتزا سريعة

بيتزا سريعة التحضير، تتعجن في 5 دقائق  
المقادير:

- كوب زبادي
- ٢ بيض
- ربع كوب زيت
- ملعقة صغيرة خميرة
- ملعقة صغيرة سكر
- نصف كوب ماء دافئ
- دقيق حسب العجينة
- قليل من الملح

الطريقة:

- ١- تذوب الخميرة والسكر في نصف كوب من الماء الدافئ.
- ٢- تخمر العجينة في مكان دافئ، ثم توضع على الدقيق وباقى المقادير ونزيد دقيقا حسب العجينة وإذا احتجت إلى ماء نضع قليلا من الماء الدافئ حتى تصبح عجينة ناعمة متماسكة.
- ٣- نتركها تخمر لمدة ساعة في مكان دافئ.
- ٤- ندهن الصوانى زيتا ونفرد العجينة ونضع فوقها الجبنة والزيتون وحلقات الطماطم وأى إضافات نريدها ونخبز في فرن متوسط الحرارة لمدة نصف ساعة وبالهاء.

## بيتسا بالمفروم والجبن

المقادير:

- ربع كيلو أو كوب ونصف دقيق
- ملعقة خميرة بيرة
- نصف فنجان زيت
- ملعقتا حليب بودرة
- القليل من الملح
- ماء حسب الحاجة

الحشو

- ربع كيلو لحم مفروم
- نصف بصلة مفرومة
- حبتا ثوم مفروم
- صلصة طماطم حسب الرغبة
- قليل من الملح والبهارات المفضلة

الطريقة:

- 1- نجهز الخميرة بخلط الخميرة مع ربع ملعقة صغيرة من السكر وماء دافئ ونتركها ٥ دقائق.
- 2- نأخذ الدقيق ونضعه في صحن ونصب خليط الخميرة على الدقيق وكذلك الزيت والحليب والملح ونعتنجه بالملأه وتكون العجينة ليست متماسكة ، ومن الأفضل أن تكون رخوة بعض الشيء، ونفطى العجين ونضعه جانبا.

٢- نأخذ اللحم المفروم ونضعه في قليل من الزيت ونضع فوقه البصل والثوم ونقلبه في مقلاة على النار حتى يحمر ، ثم نضع عليه القليل من صلصة الطماطم والقليل من الماء تم نتركه يتشرب قليلا.

٤- نحضر العجينة ونفردها بقليل من الزيت حتى تصبح بحجم واحد (أى متساوية الأضلاع) تم نضعها في الطاجن الذى سيوضع في الفرن ونصب عليها خليط اللحم ونوزعه بالتساوي ولا مانع من وضع الجبنة المبشورة فوق اللحم ونضعه في فرن ساخن لمدة عشر دقائق وتكلوا بالهناء.

## تورتة التونة

المقادير:

■ علبة تونة

■ ١ كوب (٢٠ مل) من الكريمة

■ ٧٠ جراما من جبنة موزريلا

■ بيضات

■ عجينة البريزي (انظر إلى الأسفل)

■ قالب للتارتة

مقادير عجينة البريزي

■ بيضة

■ ١٢٥ جرام زيدة

■ ٣٠٠ جرام (أو ٢ كوب ٨/١ كوب) فرينة (دقيق)

■ قليل من ملح

■ كوب حليب

الطريقة:

نحضر عجينة البريزي:

١- نضع الفرينة ثم الملح ثم نضيف زيدة مكعبات ونحلك بين أيدينا الخليط حتى تدخل الفرينة مع الزيدة وبعدها نضيف الحليب حتى نحصل على عجينة ثم نتركها ترتاح لمدة ساعة.

٢- بعدها نحل العجينة بالحلوى على حسب القالب ونضعه في قالب تورتة بعد أن ندهن القالب بالزيادة ونثقب العجينة بالشوكة.

٣- نضع فوقها التونة بعدها نصفيها من الزيت.

٤- نأخذ الخلاط(المكسور) ونضع فيه الجبنة + البيض + الكريمة وبعد أن يخلط كل الخليط نضعه فوق التونة ونضيف من الفوق جبنة الموزريلا مبشورة ونضعها في الفرن.

## جيوب التاجر

المقادير:

- ٢ أكواب طحين أبيض
- ١ كوب طحين أسمير
- ٤ ملاعق حليب بودرة
- ١ بيالة زيت
- ذرة ملح
- ذرة سكر
- ١ ٢/١ ملعقة كبيرة خميرة
- ٢ كوب حليب سائل

الطريقة:

- ١- تعجن المقادير السابقة وتترك تخمر لمدة ساعتين في مكان دافئ.
- ٢- تفرد وتقطع دوائر وتغلى في الزيت حتى تتضج.
- ٣- تحشى في الجبن، الخس، طماطم، خيار أو حسب الرغبة، ممكّن تونة أو دجاج مع الخس والمايونيز، الملحينة.. بالعافية عليكم.

## خبز التورتيا المكسيكي

خبز التورتيا خبز شعبي مكسيكي مسطح رقيق. يستخدم هذا الخبز لعمل سندويتشات الفاهيتا المكسيكية.

المقادير:

- ٢ أكواب دقيق
- ٢/١ ملعقة صغيرة باكينج باودر
- ٤/١ ملعقة صغيرة ملح
- ٤/١ كوب سمن نباتي

الطريقة:

- ١- يخلط الدقيق مع الباكينج باودر والملح معا وتحفظ بالخفاقة اليدوية أو بمحضرة الطعام. يقطع السمن النباتي لقطع صغيرة ويخلط مع خليط الدقيق في محضرة الطعام أو يفرك مع الدقيق بأطراف الأصابع.
- ٢- يضاف كوب وربع من الماء الدافئ لمحضرة الطعام وهى تعمل على السرعة البطيئة على دفعات. تترك العجين لنصف دقيقة لتخالط جيدا في محضرة الطعام. يمكن أيضا عجنها باليد إذا لم تكن محضرة الطعام موجودة.

- ٢- تجمع العجين معاً بشكل كورة وتوضع في صحن عميق مدهون بالزيت. يغطى الصحن بورق شفاف جيداً.  
تترك العجينة لترتاح لنصف ساعة على الأقل.
- ٤- يرش القليل من الدقيق على سطح أملس وتعجن العجينة شيئاً بسيطاً وتقسم ٨ أو ١٠ كور صفيرة.
- ٥- تدرج الكور وتقطن وتترك لترتاح لمدة ١٠ دقائق.
- ٦- تفرد الدوائر بالنشابة وتقطن كل دائرة بقطعة من الشفاف بعد رقها.
- ٧- يدهن الصاج أو المقلوي بقليل من الزيت ويحمس على النار، وكلما نقص الزيت أعيد دهن الصاج.
- ٨- توضع دوائر خبز التورتيا التي فردنها سابقاً على الصاج واحدة واحدة وتقلب عند تكون الفقاعات في العجينة ويحمر القاع، كل جهة تأخذ أقل من نصف دقيقة على الصاج.
- ٩- ترفع التورتيا وتوضع في قدر وتقطن حتى لا تتشف.

## الخبز الفرنسي معجنات

نوع من الخبز الفرنسي الدسم (مجرب)

المقادير:

- كوب حليب دافئ
- ملعقتا خميرة فورية
- ثلاثة أكواب ونصف دقيق أبيض
- بيضة
- ملعقة صفيحة ممسوحة ملح
- ثلاثة ملاعق كبيرة سمن أو زبدة
- رشة سكر
- بيضة وشوية حليب لدهن الوجه

الطريقة:

- ١- ينخل الدقيق والملح وتخلط الخميرة والسكر ويضاف الحليب الدافئ والسكر وتقرك.
- ٢- تضاف البيضة والزبدة أو السمن وأنا أعملها بالزبدة وتطلع روعة.
- ٣- تقلب العجينة من فوق إلى أعلى حتى ت تكون عجينة متماسكة مطاطة لا تلتتصق باليد أو بالإناء ثم يرش شوية دقيق تحت العجينة وتقطى حتى ترتفع.
- ٤- تدهن الصينية بالزيت وتشكل العجينة مستطيلات ذي الخبز بطول ١٥ سم وعرض ٥ سم وتعمل شقوق من فوق لزينة الخبز وتدهن بالبيض والحليب وتخبز في فرن حار إلى أن تتحمر وبالهنا والشفاء.

## خبز بر

خبز يجذب العضلات

المقادير :

■ ٢ كوب دقيق عبد (دقيق أسمر)

■ ٥ كوب ماء

الطريقة :

١- يعجن وينطل في الصاج.

### خبز عروق

المقادير :

■ ٢ كوب دقيق بر أو حسب عدد الأشخاص

■ ١ حزمة بقدونس مفرومة

■ ماء للعجن

■ ملعقة أكل خميرة

■ ١ كوب بصل مفروم

■ نصف كوب طماطم مفروم

■ نصف كوب لحم مفروم

■ ملح وبهارات وكركم

الطريقة :

١- ينخل الدقيق ثم توضع عليه ملعقة صغيرة ملح.

٢- يعجن بإضافة الماء حتى تصبح عجينة متماسكة لينة

قليلاً وتركت حتى تختمر ويصبح حجمها أكبر.

- ٣- بعدها تختمر العجينة نخلط عليها الكزبرة المفرومة ثم البصل ثم كوب الطماطم ثم البهارات وملعقة صغيرة من الكركم.
- ٤- أخيراً يوضع اللحم في مقلاة أو قدر وينشف من الماء والخلاصة الذي تنزل من اللحم.
- ٥- يوضع اللحم على العجين وتحلط كل المقادير مع بعض وسوف تكون العجينة لينة قليلاً.
- ٦- يؤخذ من العجينة قليل وتوضع في مقلاة حارة ممسوحة بقليل من الزيت ويكون شكل العجينة الموضوعة في المقلاة دائري الشكل ثم نأخذ مرة ثانية بملعقة الطعام قطعة من العجين ونضعها في المقلاة حتى تتحمر، ثم نقلبها على الوجه الثاني وهكذا مع كل الأقراص حتى تنتهي كل كمية العجين ويصبح أقراصاً كثيرة.
- ٧- ملاحظة نضع قليلاً من الزيت عند الحاجة بين الأقراص وهي على النار وإن شاء لله يعجبكم.

## الخمير

المقادير:

- ٢ أكواب طحين (طحين رقم ١)
- ٢ أكواب طحين (طحين رقم ٢)
- ٤ ملاعق طعام حليب بودرة
- ٢ ملعقة صغيرة بيكتج باودر
- ملعقة طعام خميرة سريعة
- ٢/١ قالب زبدة حوالي ١١٠ جرامات
- ٥ بيضات
- ملعقة طعام مثبتة مدقوقة (شمر)
- ملعقة صغيرة ملح
- كوب سج (تمر) مذاب في كمية من الماء كافية لاذابة السج (يمكن استبدالها بـ ٤ فنجان قهوة من السكر) حوالي ٢ كوب ماء للعجن
- سطح القرص
- بيض مخفوق
- سمسم أو زعتر أو مثبتة

الطريقة:

- ١- تعجن جميع المقادير مع بعض باليد أو بماكينة العجن لمدة ربع ساعة.

٢- ترك لتخمر لمدة ٢ ساعة تقريباً بوضعها في قدر في مكان دافئ.

٣- تؤخذ كمية من العجين بحجم الكف وتكور باليد بعد نثر القليل من الطحين عليها، توضع على صينية مرشوشة بالطحين ثم تفرد بياطنة الأصابع على شكل دائري وتنقلب أثناء الفرد حتى لا تلتتصق بالصينية.

٤- يحمل القرص بالكف ويبلل بالماء من على السطح الأعلى للكف ويقلب على المخبز الحار (أن الماء يساعد على لصق القرص بالمخبز).

٥- يمسح سطح القرص بالبيض ويمكن رشه بعد ذلك بالسمسم أو المثلية أو الزعتر.

٦- يقلب المخبز للجهة المقابلة للجمر مع مراقبة حتى ينتفخ وينضج سطحه.

٧- يعاد المخبز لوضعه السابق ويترك لمدة دقيقة واحدة تقريباً، ثم يتم نزعه عن المخبز بواسطة المحماس (أداة تشبه الملعقة وهي مسطحة لنزع أنواع الخبز المحلي من على المخبز).

**ملاحظة:**

يفضل عدم دهنها لاحتوائه أصلاً على الزيادة في المقادير.

## السمبوسك

المقادير:

العجينة

■ ٤ أكواب دقيق

■ ٢ كوب ماء

■ ١/٢ كوب زيت ذرة

■ ١ ملعقة صغيرة خميرة فورية

■ ١/٤ كوب ماء

■ رشة ملح

للخشوة

■ لحمة مفرومة ناعمة

■ بقدونس

■ ٢ بصلة

■ صنوبر

■ ملح + فلفل

الطريقة:

لعمل العجينة

١- نضع الدقيق في وعاء ونضيف الماء والزيت والملح.

٢- نذيب الخميرة في ١/٤ كوب ماء فاتر ثم نضيفها إلى المقادير السابقة ونعتنها جيدا.

٣- نضع العجينة في وعاء عميق ونقطيها بمنشفة مبلولة ونتركها مقدار ساعة.

## لعمل الحشوة -

٤- نقلى اللحمة والبصل المفروم والصنوبر ثم نضيف  
البقدونس الناعم.

٥- نحشى العجين بالشكل المرغوب.

## السمبوسك البرازيلية اللذيذة جداً

المقادير:

مقادير العجين

٢ كوب دقيق

١ بيضة

١ ملعقة طعام زيدة

١ ملعقة طعام زيت

١ ملعقة طعام خل

١ ملعقة صفيرة باكينج باودر

١ ملعقة صفيرة ملح

١ ملعقة صفيرة سكر

٤/٢ كوب حليب

مقادير الحشوة :

١ بصلة صغيرة

١ فلفل أخضر

٢/١ كوب زيتون أسود مقطع قطعاً صفيرة

٤/١ كيلو لحمة مفرومة أو جبنة فيتا مع فلفل أخضر  
مفروم ناعم

الطريقة:

### للحضير العجين

1. يوضع الدقيق والباكينج باودر والسكر والملح معاً في وعاء عميق وتحلط معاً.
2. يعمل حفرة في وسط الدقيق ويصب فيها الحليب والبيضة والزيادة الطرية وأخيراً الزيت. تعجن المقادير معاً.
3. قد يكون من الضروري إضافة قليل من الدقيق للحصول على عجينة ناعمة ومتمسكة مثل عجينة البيتزا.
4. ترق العجينة بالشوبك حتى تصبح رقيقة للغاية ثم تقطع بواسطة قطاعة دائيرية أو كوب إلى دوائر.

### للحضير الحشوة

5. يوضع القليل من الزيت في مقلاة ويضاف له البصل المفروم، بعدها بدقائق تضاف اللحمة وتقلب حتى لا تتكل ثم يغطى المقل وترى اللحمة على نار هادئة حتى تستوي.
6. يضاف الفلفل المفروم والزيتون الأسود وبذلك تكون الحشوة جاهزة.
7. تأخذ دائرة من العجين ويوضع في وسطها قليل من الحشو وتغلق بشكل هلال، للتأكد من أن العجين مغلقة على الحشوة، تضغط الأطراف بشوكة.
8. بعد حشى كل الكمية، يسخن زيت غزير للقليل ثم تقلى السمبوسك وصحتين وهناء وأتمنى أن تحوز على إعجابكم.

## صفيحة اللحم

المقادير:

■ مقادير العجين

■ كيلو (٦ أكواب) دقيق

■ نصف لتر (٢ وربع كوب) ماء

■ ١٠٠ جرام (٢/١ كوب) زيت نباتى

■ ١٠ جرامات (١ ملعقة طعام) خميرة

■ رشة ملح

■ رشة سكر

■ مقادير الحشوة:

■ ٥٠٠ جرام لحم مفروم

■ ٢٥٠ جراما (٢ حبة وسط) طماطم مفرومة ناعما

■ ٥٠ جراما (٢/١ حبة) بصل مفروم ناعما

■ ٥٠ جراما (٢/١ حبة) فليفلة مفرومة ناعما

■ ١٠ جرامات (فص) ثوم مهروس جيدا

■ ١٠ جرامات بهار

■ ٢٥ جراما (٢ ملعقة طعام) دبس الرمان (ممکن الاستفباء عنه)

■ ١٠ جرامات شطة (في حال الرغبة أن تكون حارة)

■ ملعقة صغيرة ملح (أو حسب الرغبة)

■ قليل من الصنوبر المنقوع لمدة ساعة أو ساعتين

الطريقة:

بالنسبة للعجين

- ١ نضع الدقيق في وعاء ونضع عليه السكر والملح ونحركها جمیعا.
- ٢ نضع عليها الزيت ويدعك مع الدقيق جيدا حتى يصبح مفتتا.
- ٣ نضع الخميرة ونحركها ثم نضع الماء عليها وندعك حتى تتكون لدينا عجينة رخوة ومتمسكة.
- ٤- نقوم بتقطيعها دوائر وترك لترتاح لمدة نصف ساعة وهي مفطاة.

بالنسبة للحشوة

- ٥- تخلط جميع المقادير مع بعضها.
- ٦- بعد أن تتخمر دوائر العجين نقوم بفردها باليد أو بالنشابة، حيث تأخذ الشكل الدائري.
- ٧- نقوم بوضع ملعقة طفاف من الحشوة على دوائر العجين وتمسح على الوجه وتقرص أطرافها بالأصابع أو تطوى من الجانبيين لتصبح كالقارب.
- ٨- تدخل الفرن على درجة حرارة متوسطة إلى أن تتضجع وتقدم بالهاء والعافية.

## العجينة العجيبة

هذه العجينة هي أفضل ما توصلت له ربات البيوت، فهي بحق عجيبة حيث يمكنك صنع أي شيء منها بدون أي استثناء (بيتزا، فطائر، كروسان، سمبوسك...) جربوها وسوف تكتشفين أنها فعلاً عجيبة!

المقادير:

التزمي بالمقادير وإلا لن تنجح العجينة ولن تصبح عجيبة.

- كوب ونصف دقيق أبيض منخول
- أقل من ربع الكوب زيت أو سمن
- ملعقة صغيرة من الباكتينج باودر
- ذرة ملح
- نصف كوب حليب بودرة
- ثلاثة أرباع كوب ماء دافئ
- ملعقة وربع كبيرة من الخميرة
- ملعقتان كبيرتان من السكر

الطريقة:

١- تضاف الخميرة والسكر للماء الدافئ وتحرك معاً جيداً.

٢- يوضع الدقيق المنخول في زبده عميقه ويضاف الملح والباكتينج باودر والحليب، تخلط جيداً ثم تنخل أكثر من مرة حتى يدخلها الهواء.

٢- يضاف الزيت أو السمن ثم تخلط جيدا وتقرك باليدين حتى تصبح كتلا صغيرة متفرقة.

٤- يضاف الماء بالتدريج حتى يكتسب ليمونة نوعا ما.

ملاحظة: العجينة لينة أكثر من العجائن الأخرى فلا داعي للقلق ولا يضاف دقيق حتى لا تفسد.

٥- تفطى الزيدية بفوطة لمدة ثلث ساعة.

٦- تشكل بحسب الحاجة ثم تدخل الفرن.

انتبه! نضجها لا يستغرق ثلث دقائق!

## عجينة اللوز

للمدة شهية مع البقدونس  
المقادير:

- ٥ بيضات
- كوب ونصف سكر
- كوب ونصف زيت
- علبة لبن ٢٪
- ١ كوب جوز عين الجمل
- ١ كوب طحين
- ٤/٤ كوب كورن فلور
- ١ كيس خميرة للكعك

- ١ كيس سكر فانيل
- ١ كوب جوز الهند
- ٢/١ كوب سكر
- علبتا لبن زيادى (مثلاً المراعى أو نادك)
- قالب زنبركى رقم ٢٤

الطريقة:

- ١- نخلط علبة اللبن مع جوز الهند ومسحوق السكر وندخله فى الثلاجة.
- ٢- نخفق البيض حتى يصبح لونه مائلاً إلى الصفرة.
- ٣- ندخل الزيت والسكر بين آونة وأخرى ونستمر فى الخفق حتى يتكون زيد أبيض وعندما نضيف علبة اللبن ونخلط.
- ٤- على حدة نخلط الطحين مع الكورن فلور مع جوز الهند المطحون.
- ٥- نضيف مسحوق الطحين وسكر الفانيل وعندما نضيف البيض لل الخليط ونخلط جيداً.
- ٦- نخبز فى فرن تم تسخينه سلفاً إلى ١٨٠ درجة مئوية (٢٥٠ ف) لمدة ٤٠-٥٠ دقيقة.
- ٧- بعد أن تبرد الكعكة ندهن الكريم مع جوز الهند ونزينها بالجوز.

## عجينة بيتزا لا تحتاج إلى التخمير نهائياً

١١. ادبر:

### مجموعة ١

- ١ كوب طحين
- ٤/٤ كوب زيت
- ٢ ملعقة طعام خميرة
- ٢ ملاعق طعام سكر
- ٢ ملاعق حليب بودرة
- ٤/٤ ملعقة صفيحة ملح
- ١ و ٤/٤ كوب ماء دافئ

### مجموعة ٢

- ٢ كوب طحين

الطريقة:

- ١- تخلط مقادير ١ في الخلاط (الجييك) الخاص بالعصير لمدة لا تقل عن ١٠ دقائق ، وكلما زادت المدة كانت النتيجة أفضل (سر نجاح العجينة في مدة خفقها).
- ٢- تصب المقادير في زبادية ويضاف لها ٢ كوب طحين وتمجيئ حتى الحصول على عجينة طرية ومتمسكة.
- ٣- تفرد وبواسطة شوكة الطعام يعمل بها ثقوب طبعاً بعد وضعها في صينية الخبز.
- ٤- توضع عليها المكونات وتدخل في فرن تم إشعاله من قبل وتم تخفيف الحرارة على ٢٥٠ ف - ١٢٠ س وتخبز حتى النضج.

## عجينة عجيبة لكل شيء

إنها عجينة تصلح لكل شيء بيتزا؟ فطائر - دوانت.

المقادير:

■ ٢ أكواب طحين

■ ٢ ملاعق كبيرة حليب بودرة

■ ١ ملعقة كبيرة بيكنج باودر

■ ١ ملعقة كبيرة خميرة فورية

■ ١ استكانة (ثلث كوب) زيت

■ ١ استكانة (ثلث كوب) سكر

■ شوية ملح

■ ١ و ١/٢ كوب ماء

الطريقة:

١- نضع المواد الجافة ونخلطها قليلاً.

٢- ثم نضع فوقها الزيت ثم الماء ون uncon جيداً.

٣- نتركها حتى تتخمر ثم نستعملها حسب ما تريدون

وبالهاء والعافية.

## عينة متعددة الاستخدامات

## المقادير:

- كوب حليب بودرة
- ٢ كوب ماء دافئ
- ٢ ملعقة خميرة فورية
- نصف كوب زيت
- فنجان سكر
- ملعقة بيكنج باودر
- ٤ أكواب دقيق

## الطريقة:

- ١- يوضع الماء في إناء ويوضع عليه الحليب والخميرة ويحرك.
- ٢- يضاف الزيت والملح والسكر والبيكيج باودر ويحرك.
- ٣- يوضع كوبا الدقيق فوق الخليط السابق ويخلط.
- ٤- يضاف باقي الدقيق بالتدريج وتعجن باليد حتى تصبح طرية.

ملاحظة: من ناحية البيتزا نقل السكر. هذه العجينة تصلح  
لـ **اللطيرة** وأي **بيتزا** وبالعافية.

## فركس دائمة ولذيذة

المقادير:

■ ٥ أكواب دقيق

■ كوب حليب

■ ملعقة صغيرة خميرة بيرة

■ ملعقة كبيرة بيكنج باودر

■ زيت للقليل

الطريقة:

١- تخلط جميع المقادير مع بعضها ثم تترك حتى تخمر.

٢- بعد ذلك تفرد بالنشاب وتقطع بکوب وتقلى في زيت  
غزير.

٣- بعد أن تبرد تشق بالمسكين وتحشى بتين وهريسة حرا  
وزيتون وصحتين وهناء.

## فطائل الدجاج

المقادير:

■ ٢/١ صدر دجاجة متوسطة مخلٍ من العظام ومنزوع الجلد

■ ملعقة كبيرة زبدة

■ ملعقة كبيرة دقيق

■ كوب حليب

- ٤ ملاعق كبيرة ذرة صفراء مغلية ومصفاة
- فنجان خضراوات مشكلة سوتية
- ٢ كيلو عجينة جاهزة
- ملح وفلفل
- بيضة مضروبة للتلميع

الطريقة:

- ١- يغسل صدر الدجاجة ويقطع مكعبات صغيرة.
- ٢- يذاب الزيد فى حلة (قدر) وتضاف مكعبات الدجاج ويقلب المقدار.
- ٣- يضاف الدقيق ويقلب من ١ إلى ٢ دقيقة ثم يضاف الحليب ويقلب المقدار حتى يغليز نوعا ما.
- ٤- تضاف الذرة والخضراوات ويتبلى المقدار ويطهى مدة ٥ دقائق مع التقليل ويترك حتى يبرد.
- ٥- يسخن الفرن وتفرد العجينة على شكل مستطيل كبير بسمك ٦ ملليمترات وتقطع إلى ٨ أجزاء.
- ٦- يوضع مقدار ثمن الحشو فى وسط كل مستطيل وتدهن الحواف بالماء وتطوى الجوانب الطويلة نحو الوسط، مع ضغط الحواف معا بحيث تتشكل فطيرة.
- ٧- توضع فى صاج فرن وتدهن بالبيضة المخفوقة وتخبز فى الفرن حتى يصبح لون الفطائر ذهبيا ، وتقدم مع شرائح الخيار والجرجير.

## فطائر لذيذة وسريعة

المقادير:

■ كوب ماء

■ ملعقة خميرة

■ ثلاثة ملاعق حليب بودرة

■ بيالة زيت

■ رشة ملح

■ فنجان سكر

■ ٢ كوب طحين

■ الحشو:

■ جبن فيتا

■ بقدونس مفروم

**الطريقة :**

١- يوضع الماء وال الخميرة وال حليب وال ملح وال سكر وال زيت في إناء و تخلط مع بعض.

٢- ثم يوضع الطحين و يعجن باليد وإذا احتاج إلى طحين يضاف بحيث تكون متماسكة و تترك لتخمر لمدة نصف ساعة.

٣- إذا كان الجو بارداً يسخن الفرن وتوضع العجينة داخله وهو غير مشتعل.

٤- الحشو: يخلط الجبن مع البقدونس.

٥- بعد أن تخمر تشكل العجينة على حسب الرغبة وتحشى، إن شاء الله تعجبكم.

## الفطير

المقادير:

- ربع كيلو دقيق
- ملعقة ملح
- ملعقة زيت
- نصف لتر ماء

الطريقة:

- ١- يخلط الملح مع الماء جيداً.
- ٢- يضاف الدقيق رويداً رويداً مع تحريكه.
- ٣- يزود الدقيق حتى يتماسك الخليط.

## الفطير المشلتت

المقادير:

- ١ كيلو دقيق نوعية ممتازة
- ٢/١ كيلو زيدة
- ١ ملعقة صغيرة باكينج باودر
- ١ كوب سكر
- ١ كوب ماء

الطريقة

- ١- يخلط السكر والدقيق والباكينج باودر معاً.
- ٢- تقطع الزيدة لقطع صغيرة، ثم تضاف لخلط الدقيق.
- ٣- يعجن الزيد مع الخليط بأطراف الأصابع حتى تكون لدينا كباتيل عجينة صغيرة.

- ٤- يوضع العجين فوق مكان كبير مسطح مرشوش بالدقيق.
- ٥- تفرد العجينة بالنشابة حتى تصبح بعرض ٢/١ سم (٢/١ انش).
- لمنع التصاق العجينة بالسطح المستخدم للرق: ترش العجينة بالملاء بين الحين والأخر.
- ٦- تقطع العجينة لعدة قطع متساوية.
- ٧- تفرد كل قطعة من العجين حتى تصبح رقيقة جدا.
- كيفية رق العجين:
  - ٨- يضغط على العجينة بالنشابة الى الأمام ثم ترتفع النشابة بخفة وسرعة. تعاد نفس العملية حتى تصبح العجينة رقيقة جدا. ترش العجينة بالقليل من الدقيق أثناء رق العجينة حتى لا تلتصل العجينة بالسطح المستخدم للرق.
  - ٩- تدهن صينية دائيرية بزيادة مذابة.
  - ١٠- توضع قطعة من العجينة المرقوقة في الصينية وتدهن بالزيادة ثم توضع قطعة أخرى وتدهن بالزيادة ، وهكذا حتى تنتهي الكمية.
  - ١١- تخبز في فرن حرارته ١٨٠ س (٢٥٠ ف) حتى يشقر سطح العجينة.
  - ١٢- يرفع الفطير المشلت من الصينية.
  - ١٣- يأكل ساخنا أو باردا مع العسل أو مع الجبن المالح.

## فطيرة السبانخ بالبف باسترى

المقادير:

خلطة السبانخ

- باكىت سبانخ مثلجة
- علبة واحدة عجينة بف باسترى (١٠ شرائح داخل العلبة)
- دجاجة مسلوقة ومقطعة شرائح رفيعة
- علبة مشروم (فطر)
- ٢ بصلات(شرائح)
- علبة جبن شيدر القابل للدهن (مثلاً المراعي أو الكرفت)
- زيت نباتي
- ملعقة صغيرة بهارات
- ٢ ملعقة طعام كاري
- مكعب مرقة الدجاج
- القليل من الملح

مقادير البشاميل

- قالب زيدة (١١٢ جراماً)
- ٥ ملاعق طعام ممتنعة طحين
- لتر (٤ أكواب) حليب

الطريقة:

طريقة البشاميل:

١- يوضع قالب الزبدة على النار حتى يذوب ويضاف إليه الطحين حتى يختلط جيداً.

٢- يضاف ليتر الحليب ويقلب الخليط مع إضافة القليل من الملح والفلفل الأسود حتى يثخن المزيج (تقريباً ١٠ دقائق) ثم يرفع من على النار ويترك جانباً مع تقطيته.

مقادير خلطة السبانخ:

٣- يوضع البصل مع الزيت النباتي على النار ويترك ليتحمر.

٤- يضاف السبانخ ويحرك على النار حتى يجف ماؤه.

٥- يوضع المশروم على السبانخ ثم البهارات والكارى ومكعب خلاصة مرقة الدجاج ويقلب الخليط جيداً.

٦- يضاف الدجاج المقطع ويقلب حتى يتجانس الخليط ثم يوضع جبن شيدر، ثم البشاميل ويقلب الكل جيداً ويترك ٣ دقائق على النار ثم يرفع.

٧- يتم فرد كل شرائح البف بيسترى بالنشابة بالشكل المناسب لحجم الصينية الخاصة بالفطيرة مع ترك شريتين على جنب لاستخدامهما لاحقاً.

٨- يدهن قالب بالقليل من الزيت وتوضع شرائح العجينة لتفطى قاعدة وجوانب الصينية.

- ٩- يتم صب خليط السبانخ على البف بيسنترى بالكامل.
- ١٠- نأخذ الشريحتين اللتين تم ترکهما على جنب ويتم فردهما بالنشابة ثم تقطيعهما على هيئة شرائط طويلة.
- ١١- يتم ترتيب شرائط العجينة بالطول والعرض على شكل شطرنج أو شبك.
- ١٢- يتم إدخال الصينية بالفرن على درجة حرارة متوسطة لمدة لا تقل عن ٢٥ دقيقة حتى تتضج العجينة ويتحرر السطح.
- ١٣- بالهناه و الشفاء ... صدقونى الأكلة مو طبيعية ..  
وراح تعجب الكبار والصفار.

### كرواسان

طبق لذيد وجميع الأطفال والكبار يحبون أكله.  
المقادير:

- ٥ أكواب دقيق
- ملعقتا خميرة
- قليل من الملح
- قليل من الحليب
- ٢ كوب زيادة

الطريقة:

- ١- يعجن الدقيق مع الخميرة والملح والحليب.
- ٢- ترق العجينة وتوضع الزيدة في وسط العجينة وترق ٣ مرات ثم توضع في الثلاجة.

- ٣- تخرج العجينة وترق مرة أخرى ثم ترق لآخر مرة وتقطع مثاثات بعد أن تفرد بشكل مستطيل.
- ٤- تلف المثاثات بشكل السويس رول وتترك لتخمر.
- ٥- بعد أن تخمر، تمسح بالبيض وتدخل الفرن حتى يشقر قاعها.

## كروسان

ملاحظة:

هذه المقادير خاصة لعمل ٦ قطع فقط. ملحوظة مهمة جداً! يمكنكم عمل الدنش والبایته اللذين من هذه العجينة بعد إضافة ملعقة سكر إضافية للمقادير.

المقادير:

- ٢٥٠ جرام (٢ كوب) دقيق أبيض
- ١٢٥ جرام لبن
- ١٢٥ جرام زبدة طبيعي
- ملعقة صغيرة سكر
- نصف كوب ماء
- ملعقة صغيرة خميرة جافة
- ملعقة صغيرة ملح
- بيضة
- بيضة مخفوقة بقليل من اللبن لدهن الوجه قبل الخبز بالفرن

الطريقة:

- ١- بعد فرد العجينة تقطع على شكل مثلث أو هرم ويبدأ لفه من أسفل أي القاعدة حتى آخر المثلث ويوضع على شكل هلال.
- ٢- في قالب التسوية ويعمل واحدة تلو الأخرى ويوضع في مكان دافئ لمدة ساعة حتى يخمر وبعد ذلك يدهن بالبيض المخفوق.
- ٣- يدخل الفرن لمدة ٣٠ دقيقة في فرن عالي الحرارة أي ٢٢٠ درجة تقريرياً وبالهباء والعافية.

### الكروسان السهل

مع أن هذا الكروسان ليس مماثلا تماماً للكروسان الموجود في الأسواق، إلا أنه قريب منه جداً ولذيند للفاية وطريقته أسهل بكثير من طريقة تحضير الكروسان العادي، ولكن من المهم اتباع المطاعات بدقة.

المقادير:

- ١ كوب حليب دافئ
- ١ ملعقة صغيرة سكر
- ١ ملعقة طعام خميرة فورية
- ١ كوب دقيق
- ٤/٢ كوب حليب

- ملعقة صغيرة ونصف ملح
- ٤ كوب سكر
- ١ بيضة، مخفوقة
- ٢ كوب (١١٢ جرام) زبدة، تذوب وتركت لتبرد
- ٤ أكواب دقيق
- ١ كوب زبدة (٢٢٧ جرام) باردة
- ١٢ أو ١٦ شريحة جبنة مازرولا (اختياري)
- بيضة مخفوقة مع قليل من الماء البارد

الطريقة:

- ١- تذوب ملعقة السكر في الحليب الدافئ. تضاف الخميرة ويترك الخليط ١٠ دقائق، بعدها يحرك الخليط جيدا ثم يضاف إليه كوب الدقيق ويضرب جيدا. يضاف الحليب والسكر والبيض للمزيج ويضرب معًا حتى يذوب السكر. تضاف الزبدة الذائبة وتضرب مع الخليط.
- ٢- في وعاء كبير وعميق، يوضع الدقيق والزبدة الباردة المقطعة لمكعبات. تفرك الزبدة مع الدقيق بأطراف الأصابع أو تضرب بمحضرة الطعام حتى تتكون لدينا كتل بحجم حبات البازلاء (لا تكون الكتل صغيرة للغاية).
- ٣- يضاف الخليط السائل الذي حضرناه في البداية لخلط الدقيق. يخلط المزيج معًا حتى يتجانس.

- ٤- يغطى الوعاء بالورق الشفاف جيداً ويترك في الثلاجة على الأقل ٤ ساعات ، ويفضل أن يترك للليلة كاملة.
- ٥- يخرج من الثلاجة ويجمع العجين ويضغط بخفة لتكون لدينا كرة . توضع كرة العجين على سطح مرسوش بالدقيق وتقسم لأربعة أقسام.
- ٦- يفرد كل قسم بالنشاشة لدائرة قطرها ٣٠ أو ٤٠ سم. تقطع كل دائرة إلى ٦ أو ٨ مثلثات (بنفس الطريقة التي تقطع بها دائرة البيتزا).
- ٧- لعمل الكروسانة، تقسم شريحة المازرولا إلى مثلثين ويوضع مثلث من الجبنة على العجينة (تكون قاعدة الجبنة على قاعدة العجينة) وتلف الكروسان من الجزء العريض (قاعدة المثلث) باتجاه رأس المثلث. تشكل بشكل هلال وتوضع في صينية غير مدهونة. تترك لتنتفخ وتحمر في جو الغرفة حتى يتضاعف حجمها (ساعتين أو أكثر).
- ٨- يدهن وجه حبات الكروسان بالبيض المخفوق مع الماء البارد وتخبز في فرن حرارته ١٨٠ س (٢٥٠ ف) في الطبقة الوسطى من الفرن لمدة ١٥ ٢٠ دقيقة حتى تصبح ذهبية اللون.



# الأكلاط الرئيسية



## أرز أصفر بالدجاج والخضراوات

المقادير:

- صدور دجاج مكعبات
- أرز
- مكعبات من البطاطس والجزر والكوسا
- شريحة زنجبيل طازج
- فصا ثوم مفروم
- بصلتان مفرومة
- حبات من الهيل والقرنفل
- ملعقة صغيرة من (كركم - قرفة - بهار مخلوط)
- ملح
- قليل من ماء الورد

الطريقة:

- ١- نسلق الدجاج ونضيف له قليلا من الملح وقليلا من الكركم أو الزعفران والهيل والقرنفل ويترك حتى ينضج ثم يوضع جانبا.
- ٢- نسلق الأرز في مرقة الدجاج نصف استواء ويصفى ويرش عليه ماء الورد وقليل من الزعفران.
- ٣- في قدر آخر نحرر البصل والثوم والزنجبيل المفروم ثم نضع الخضراوات ونقلب ثم نضع البهار المخلوط والملح والكركم والدجاج ونقلب ويترك مدة ١٥ دقيقة.

٤- نضع الأرز فوق الخلطة ويترك على الحديد الفاصلة عن النار لمدة ربع ساعة ويقدم مع اللبن (الزيادي) وبالهناء والعافية.

### الأرز البرياني

المقادير:

- دجاجتان منزوعتا الجلد ومقطعتان
- ٣ علب لبن زيادي
- ٢ حبة بصل
- ٥ فصوص ثوم
- البهارات (قرفة ، قرنفل ، هيل ، كركم ، شطة حمراء ،  
زعفران)
- ٢ كاسات أرز

الطريقة:

١- يتبيل الدجاج باللبن الزيادي مع قرفة وقرنفل وهيل  
وملح ويترك لمدة ساعة.

٢- تحرر بصلتان متوسطتان الحجم مقطعتان شرائح حتى  
تصبح ذهبية اللون ويوضع عليهما الثوم ثم يرفع من  
على النار ويصفى من الزيت.

٣- يوضع نصف البصل في قدر ويضاف إليه مسحوق الكركم  
والملح والشطة الحمراء مع ملعقة من الزيت ثم توضع عليها  
خلطة الدجاج ويوضع الجميع على نار هادئة حتى ينضج.

- ٤- يسلق الأرز نصف سلق ثم توضع طبقة من الأرز فوق خلطة الدجاج وفوقها نصف البصل المتبقى ثم توضع طبقة أرز أخرى ويوضع عليها الزعفران بعد أن يحل بالماء ويغطى جيداً ويترك على نار هادئة.
- ٥- يقلب القدر على صحن دائري وتزيين باللوز والزبيب واللفل الأخضر.

### الأرز بالبشاميل

المقادير:

- ١ كوب أرز
- مقدار من البسلة (البازلاء) المسلوقة
- ٢ جزرة مقطعة مكعبات صغيرة ومسلوقة
- كمية من العصاج (حسب الرغبة وليس ضروريا)
- بشاميل

الطريقة:

- ١- يطهى الأرز بالطريقة العادية (يفلفل).
- ٢- يضاف إليه الخضار والعصاج مع القليل من الفلفل الأسود.
- ٣- يصب قليل من البشاميل في صينية الطهى أو طبق بايركس ثم يوضع الأرز والخضار بعد تقلييبيهما معاً.
- ٤- بعد ذلك يصب باقى مقدار البشاميل فوق الأرز ويوضع في الفرن لمدة ٤٥ دقيقة حتى إحمرار وجه الصينية وبالهاء والشفاء.

## الأرز بالخضار

الأرز بالخضار أكلة صينية خفيفة.

المقادير:

- ٢ كوب أرز بسمتي
- جزرة وسط
- بصل أخضر
- كوب ملفوف مبشور
- ٢ ملعقة زيدة
- ٢ ملعقة زيت ذرة
- ٢ كوب ماء

الطريقة:

- ١- يغسل الأرز وينقع حوالي نصف ساعة.
- ٢- يقطع البصل ويحمر بالزيت ويضاف عليه الجزرة المبشور ثم يضاف الملفوف المبشور ويحمر مع التقلية خمس دقائق ويضاف الملح والبهار حسب الرغبة.
- ٣- تضاف الزيدة ونقلب جيدا، ثم يضاف الأرز وينقلب حتى يصبح لونه ذهبيا.
- ٤- يضاف الماء وينقلب مدة عشر دقائق على نار قوية ثم يوضع على نار خفيفة لمدة ربع ساعة وصحوة وعافية.

## أرز بالخضار والبساميل

المقادير:

- ٢ كوب أرز
- ٢/١ كيلو لحم مفروم
- ٤٠٠ جرام خضار مشكل (بازلاء - جزر - فاصوليا خضراء)
- صلصة البساميل
- ٤ حبات بصل
- جبن مبشور
- ملح وفلفل
- ملعقة كبيرة زيت

الطريقة:

- ١- يتم سلق الأرز في ٥ أكواب ماء.
- ٢- توضع الخضراوات في قليل من الماء أو المرقة على النار لمدة ٢٠ دقيقة ثم تصفى.
- ٣- تتم تسوية اللحم: يوضع البصل المبشور في وعاء به زيت إلى أن يأخذ اللون الذهبي، ثم يضاف اللحم والفلفل والملح ويقلب ثم يضاف قليل من الماء ويترك حتى النضج.
- ٤- يخلط جميع ما سبق ثم يضاف على الوجه البساميل والجبن المبشور ويوضع في الفرن لمدة ٢٠ دقيقة في درجة حرارة متوسطة (٢٧٥ ف - ١٨٠ س).

## أرز بشرائح اللحم

المقادير:

■ ٢ كوب أرز

■ ١ جزرة

■ ١ فلفل أخضر

■ ٥٠٠ جرام شرائح لحم

■ ٤ ملاعق طعام سمن

■ بصلة صغيرة

■ ملح وفلفل

■ مرقة لحم

الطريقة:

١- يتبل اللحم بالبصل والفلفل والملح.

٢- يحرر الأرز بالسمن ويضاف اليه الجزرة المبشورة  
والفلفل الأخضر المقطع ويقلب.

٣- تصف شرائح اللحم في صينية ويوضع فوقها الأرز  
ويسقى بالمرقة ويترك ليستوى ثم يقلب وبالهناه.

## الأرضي شوكى المحسنى

ما ينبع يقدم إلى جانب الأرز.

المقادير:

- ١٥ حبة أرضى شوكى
- نصف كيلو صدر دجاج مطحون
- بيضتان
- ملح
- فلفل أسود مطحون
- ملعقتان من الدقيق
- حبتا ليمون
- زيت للقللى

الطريقة:

١- ينطاف الأرضى شوكى من الورق لتبقى القاعدة فقط ويوضع  
فى وعاء مع ماء وعصير ليمونة واحدة لكي لا يسود.

للحشوة:

٢- يخلط الدجاج المفروم مع الدقيق والملح والفلفل والبيض  
ومن ثم يتم وضع الحشوة على الأرضى الشوكى.

٣- يقللى من الجانب المحسنى أولاً وبعدين من الجانب الآخر.

٤- بعد القلى يوضع فى طنجرة ويفمر بالماء ويعصير  
الليمونة الثانية وقليل من الملح ويطهى لمدة ساعة.

٥- يمكن تقديم الوجبة مع الأرز أو بدونه.

## أقراص الدجاج

إنها أكلة سهلة وسريعة التحضير وتس تعمل كطبق جانبي.

المقادير:

- ٨ صدور دجاج منزوعة الجلد والعظم، مفرومة ناعم
- بصلتان متوسطتا الحجم
- ٢/١ كوب بقدونس، مفروم ناعم
- ٧ ملاعق كبيرة بمقسمات
- فلفل أسود وملح حسب الرغبة
- ٢/١ ملعقة صغيرة كمون
- زيت للقليل

الطريقة:

- ١- تخلط جميع المكونات مع ترك القليل من البقسمات.
- ٢- نقرص الدجاج ونقطيه بطبقة رقيقة من البقسمات.
- ٣- يقلى بزيت غزير ثم يقدم ساخناً مع البطاطا المقليه.

المقادير:

- كيلو سمك
- كيلو كسكسي
- ٢٠ سل (٤/٥ الكوب) زيت زيتون
- طماطم
- معجون ثوم
- ملح
- كمون
- فلفل أكحل
- فلفل أخضر

الطريقة:

- ١- ينظف السمك ونرش عليه قليلاً من الملح ويترك جانباً.
- ٢- نأخذ القدر مع الزيت ونضعه على نار هادئة إلى أن يحمى الزيت ونضع شرائح من البصل (رأس بصل) حتى ينضج.
- ٣- نضع الطماطم والكمون والثوم وفلفل أحمر مع التحريك لمدة ١٥ دقيقة.
- ٤- نضع السمك ونصب الماء (١ لتر).
- ٥- نضع فلفل أخضر مملحاً وفى بداية التحضير ننفخ الكسكسي بالماء ثم نضعه فى قدر على نار هادئة إلى أن ينضج.
- ٦- بعد صب المرق على الكسكسي مع تركه لمدة ١٠ دقائق وتناول بالشفاء.

## أكلة ليبية الرشة المبكبة

أكلة ليبية شعبية رائعة المذاق.

المقادير :

■ كيلو دقيق أبيض

■ كوبا ماء للعجن

المرق

■ علبة صغيرة طماطم معجون

■ ملعقة فلفل أحمر

■ قليل من الكركم

■ ملح

■ قليل من الزيت

■ بصلة واحدة

■ حمص

■ قليل من الحلبة والعدس

■ قليل من القديد (لحم مجفف) إذا كان غير متوافر فلا

يستخدم اللحم العادي

■ حبتا بطاطس

الطريقة :

1- يعجن الدقيق بحيث تكون العجينة صلبة.

2- تترك حتى ترتاح لمدة نصف ساعة ثم تحل بالعصا على

هيئه دائرة سماكتها ١٠ مل.

١ يرش عليها الدقيق كلها ثم تلف على العصا وتقطع طوليا ثم تقطع بالعرض بحيث تكون كل قطعة مستطيلا عرضه ٢ سم ، ثم تقطع قطعا صغيرة طولها ٢ سم وعرضها ١٠ مل.

بالنسبة للمرق:

٤ يوضع الزيت على النار ثم البصلة مقطعة شرائح ثم الطماطم ثم الفلفل والكركم والملح والحمص وقليل من الماء ثم اللحم المجفف القديد ثم الحلبة والعدس ثم البطاطس.

٥ ترك لينضج البطاطس ويضاف حوالى ثلاثة أكواب ماء ثم توضع كمية الرشبة وتتقصى النار بعد غليها قليلا وهى تحتاج حوالى ٢٠ دقيقة.

٦ ممكن إضافة قليل من الثوم المدقوق وقليل من الكزبرة والكروية ورأس فلفل أخضر حار وبالهناء والشفاء

### أكلة لذيذة اسمها بازيت

المقادير:

■ كيلو من دقيق الشعير

■ لتر ونصف ماء

■ نصف كيلو لحم

■ بصلة

■ علبة معجون طماطم

■ قليل من الفلفل الحار  
■ ملح  
الطريقة:

- 1- يوضع الماء في القدر مع قليل من الملح.
- 2- يصب الدقيق دفعة واحدة ويوضع في وسطه قطعة من الخشب بطول ٣٠ سم وعرض ٥ سم تستخدم لمعجن الدقيق بعد غليه ٦٠ دقيقة على نار هادئة.
- 3- لعمل المرق: يوضع قليل من الزيت وتقلب فيه بصلة مفرومة مع اللحم ومعجون الطماطم والفلفل.
- 4- يصب المرق على العجينة بعد تدورها (بعد تكوير العجين).

**البامية الخضراء باللحم والكزبراء**

المقادير:

- ١ كيلو بامية
- ٢/١ كيلو طماطم أو ملعقة طعام صلصة طماطم
- ٢/١ كيلو لحم
- ٢/١ كوب زيت زيتون أو زيت ذرة
- رأس ثوم
- حزمة كزبرة خضراء
- ملح، بهار
- ٢/١ ليمونة
- ٤ أكواب ماء

- ١- تقطع قمع البامية وتفسل.
- ٢- يقشر الثوم وتفسل الكزبرة وتفرم ثم تدق الكزبرة مع فصين من الثوم والملح.
- ٣- يقطع اللحم قطعاً متوسطة الحجم ويقلب في قدر موضوع فيه قليل من الزيت على نار متوسطة.
- ٤- تغلى الماء وتضاف للحم ويضاف قليل من الملح والبهارات ويترك اللحم على نار هادئة حتى يستوى مع ملاحظة نزع الزفر عند ظهوره.
- ٥- يحمى زيت الزيتون وتحمر البامية وفصوص الثوم المتبقية.
- ٦- عند استواء اللحم، يرفع عن النار ويوضع في قدر نظيف وتضاف له الكزبرة المدققة والطماطم المقشرة والمفرومة أو صلصة الطماطم ويقلب الجميع قليلاً على النار ثم يصب فوقها البامية ويضاف إليها مرق اللحم بعد تصفيفتها (تضاف كل المرقة أو جزء منها بحسب الرغبة، لمرقة كثيفة يضاف كوب أو اثنين من المرقة فقط).
- ٧- يضاف عصير نصف ليمونة أو دبس الرمان وترك البامية على النار حتى تتضج.
- ٨- تقدم ساخنة مع الأرز المطهو أو الخبز الساخن والزيتون أو المخللات.

## بانكيك السبانخ

من أسهل الوجبات وأخفها.

المقادير :

مقدار البانكيك

■ واحد ونصف كوب دقيق

■ ٢ كوب لبن حليب

■ ٢ بيضات

■ ملح، فلفل

■ سمن للتحمير

الحسو

■ ٦ ملاعق سبانخ بيوريه

■ ٤ ملاعق جبن رومي

الطريقة :

١- يقلب اللبن مع الدقيق.

٢- يضرب البيض بالشوكة جيداً ويضاف إلى اللبن والدقيق ويتبلا بالملح والفلفل.

٣- يصفى الخليط بالمصفاة القمع.

٤- يقدح قليل من السمن في طاسة (مقلاة) ويؤخذ من الخليط السابق قدر كبعة بحيث تملأ الطاسة تماما على شكل قرص ويحيط تكون غير سميكة.

٥- ترفع على النار حتى تنضج قليلاً مع هز الطاسة أثناء النضج، ثم يقلب القرص ليحمر الوجه الآخر.

٦- ترفع من على النار وتكرر هذه العملية حتى ينتهي المقدار.

طريقة الحشو:

٧- يضاف نصف مقدار الجبن الرومي إلى السبانخ وتقلب جيداً.

٨- يوضع قرص بان كيك وتفرد طبقة من السبانخ فوقه ويلف على هيئة اسطوانة وهكذا مع باقى الوحدات.

٩- ترص الوحدات في طبق بايريكس وترش بباقي الجبن الرومي المبشور ويدخل الفرن حتى يسخن ويقدم ، وبالهناء والشفاء.

### البازنجان المدالج

وجبة سريعة وسهلة التحضير وتكتفى عدداً كبيراً (٢٠) لغصماً (واقتصادية لحد كبير).

المقادير

■ ٢ كيلو بازنجان أسود للحشو

■ ١٠ فصوص ثوم

■ كوب شطة

■ ٥ حبات فلفل أخضر كبير

■ ٥ حبات طماطم متوسطة الحجم

■ كوب أرز  
■ زيت للقليل  
الطريقة

- ١- يتم تفريغ البازنجان للحشو.
- ٢- تقطع الطماطم والفلفل قطعاً صغيراً.
- ٣- يدق الثوم والطماطم معاً ويتم خلط الحشو مع الأرز ويطهيان معاً.
- ٤- يتم حشو البازنجان بالحشو.
- ٥- يتم وضع البازنجان في الزيت ثم نستمتع بأكله.

البسارة  
أكلة مصرية

المقادير

- ربع كيلو فول مدبوش (مقسم نصفين)
- ٥ حزم شبت ويقدونس وكزبرة خضراء
- ١ بصلة كبيرة
- ١ رأس ثوم
- ملح، فلفل أسود
- كمون، بهارات، نعناع ناشف
- بصلة مبشورة محمصة
- ثوم، كزبرة ناشفة

الطريقة:

- ١- نسلق الفول والشبت والبقدونس والكزبرة مع البصل والثوم مع بعض في ماء حتى يستوى تماماً ويتهري.
- ٢- نضريه في الخليط ونضعه على النار ثانية.
- ٣- نضيف إليه الملح والفلفل الأسود والكمون والنعناع ونتركه حتى يغلى.
- ٤- نصبه في أطباق.
- ٥- بعد أن نحرر البصلة المبشورة نضع الثوم والكزبرة ونحررهما ثم نضعهما فوق كل طبق وهذا حسب الرغبة وبالهناء والشفاء، أتمنى أن تثال إعجابكم

### البطاطا المحسوقة بالدجاج والفليفلة والجبن

المقادير:

- حبات بطاطس كبيرة الحجم
- ملعقة زيت نباتي
- كوب دجاج مطبوخ مفروم حوالي (١٥٠ جراماً)
- ربع حبة فلفل أحمر مفرومة
- ربع حبة فلفل أخضر مفرومة
- مكعب خلاصة مرقة دجاج مجفف
- ثلث كوب مايونيز

#### ٤٠ جرام زيادة مذابة ■

■ ملعقة ثوم محمص طازج مفروم

■ نصف كوب جبنة شيدر مبشورة

■ رشة فلفل أسود (حسب الرغبة)

الطريقة:

١- تشطف حبات البطاطس جيداً وتجفف وتثقب بالشوكة.

٢- توضع البطاطس في صينية الشوى، ثم تشوى في الفرن بحرارة متوسطة لمدة ساعة أو حتى تصبح طرية.

٣- تقطع حبات البطاطس إلى أنصاف وتفرغ من الداخل مع الإبقاء على جدار بسمك ٥ سم تقريباً.

٤- توضع البطاطس على صينية الشواء وتطللى من الداخل بقليل من الزيت، ثم تشوى في فرن حار لمدة ١٠ دقائق.

٥- يهرس لب البطاطس المفرغ في وعاء ويضاف إليه لحم الدجاج والفلفل المفروم وبودرة خلاصة مرقة الدجاج والمليونيز والزيادة والثوم المحمص.

٦- تملأ البطاطس بالحشوة بواسطة ملعقة.

٧- يرش فوقها الجبنة الشيدر، ثم الفلفل (كمية بسيطة).

٨- تشوى ثانياً في فرن متوسط الحرارة لمدة ١٥ دقيقة أو حتى تصبح بنية اللون قليلاً. تحياى.

## البطاطس بالسوسيج

المقادير :

- كيلو بطاطس مسلوقة ومقطعة مكعبات
- ربع كيلو سوسيج (نقانق) مقطعة حلقات
- كوب بصل مفرى
- نصف رأس ثوم مفرية
- ٢ كوب لبن
- ٤ بيضات
- ٢ كوب جبن
- زبدة
- توابل (حسب الرغبة)

الطريقة :

- ١- يقبح الزيد ويشوح السوسيج ثم تشوح بعده البطاطس ثم يقلبان معا فى طبق فرن.
- ٢- يشوح البصل والثوم ٥ دقائق على النار ويقلب على البطاطس.
- ٣- يخفق البيض مع التوابل واللبن جيدا ثم يضاف الجبن ويقلب.
- ٤- يصب هذا الخليط على البطاطس والسوسيج والبصل فى طبق الفرن.
- ٥- يدخل الطبق الفرن حتى ينضج ويقدم ساخنا بعد أن يحمل، يقدم مع السلطة.



## ب Yoshiه البيض مع الفول المدمس

هذا الطبق مناسب اذا اردت تحضير غذاء لا يعتمد على اى نوع من انواع اللحوم، كما يعتبر طبقا مناسبا للعشاء.

### المقادير

■ ٢ كوب فول مدمس

■ ٢ كوب ماء

■ ٦ بيضات

■ ٢ ملعقة جبن قشقوان (رومى) مبشور

■ ٢/١ ملعقة صغيرة خل

■ ملح وفلفل

■ ١ ملعقة صغيرة كمون

■ ٢ ملعقة زبدة

الصلصة البيضاء:

■ ٢ ملعقة دقيق

■ ٢ ملعقة زبدة

■ ١ كوب حليب

■ ٤/١ ملعقة صغيرة ملح، فلفل أسود

الطريقة:

١- تكسر بيضة في وعاء صغير.

٢- يغلى ٢ أكواب من الماء مع الخل والملح. يحرك المزيج

فى اتجاه واحد ثم تضاف اليه البيضة بحذر بحيث تجمع أطرافها بشكل دائرى وتترك لدققتين.

٣- ترفع وتصفى. يكسر ما تبقى من البيض تدريجياً ويضاف الى المزيج بالطريقة نفسها.

٤- يصفى الفول بمصفاة الخضر ويتبلى بالملح والفلفل والكمون. تضاف إليه الزيادة ويقلب على النار.

٥- يصب نصف كمية الفول فى طبق خاص بالفرن. يرتب فوقه البيض ويغطى بما تبقى من الفول.

٦- تذوب الزيادة ويضاف إليها الدقيق وتقلب حتى تحرم ثم يضاف إليها الحليب تدريجياً مع التحريك المستمر. يضاف الملح والفلفل للخلط وتترك الصلصة على النار حتى تثخن (إذا كانت شديدة الكثافة فمن الممكن إضافة القليل من الحليب). توزع الصلصة البيضاء على الفول وينشر الجبن المبشور على السطح.

٧- يدخل الطبق إلى فرن حرارته ١٨٠ س حتى يسخن الجبن ويحمر الوجه. يقدم ساخناً.

## بيف استوجنوف

تحضير سوس الديمة جلات، شرائح لحم بتو وبطاطس  
كرهات وجزر مبشور

المقادير:

■ لحم بتو

■ بطاطس

■ جزر

■ لتحضير سوس الديمة:

■ جلات بوكيه جرنه

■ دقيق

■ زيت

الطريقة:

- 1- يقبح الزيت ثم يضاف إليه الدقيق مع بيون البوكيه جرنه ثم إضافة الدقيق مع الدوران بالمضرب.
- 2- تقطيع اللحم البتو شرائح صغيرة ثم تنزل مع زيت ساخن مع التقلية.
- 3- ثم تقطع البطاطس كرات وإضافتها إلى سوس الديمة جلات.
- 4- ثم إضافة الجزر المبشور ثم إضافة شرائح اللحم البتو.

## بيكاتا شمبنيون فراخ

### المقادير

- نصف كيلو صدور فراخ مخلية
- ١٥٠ جرام (١١٥ كوب) دقيق
- ٥٠ جرام (١١٥ كوب) زيت
- ١٠٠ جرام (٥٤ كوب) لبن (حليب)
- ٥٠ جرام فطر (مشروع)

### الطريقة:

- ١- لتحضير صلصة شمبنيون الفراخ: يقبح الزيت ثم يضاف إليه الدقيق مع التحريك بالمضرب بشكل دائري، ثم يضاف اللبن ، وعندما يمتزج يضاف إليه المشروع.
- ٢- يسلق الفراخ لمدة ١٥ دقيقة ، ثم يضاف الملح والفلفل وبيه الفراخ.
- ٣- يضاف الفراخ إلى صلصة المشروع ويترك بضع دقائق حتى يتم استواوه، ويقدم.

## بینی دابیاتا من أشهر الأطباق الإيطالية

المقادير:

■ نصف رأس ثوم مدقوق

■ ٢ علبة طماطم صحيحة ومقرشة

■ قليل من الملح والفلفل الأحمر الناعم

■ ٢ ملعقة صلصلة البندورة

■ جزرة مشورة

■ كيس معكرونة من نوع البينية

الطريقة:

١- تسلق المعكرونة بالطريقة العادية، مع ماء وملح والقليل من الزيدة أو الزيت.

٢- لعمل الصوص: يضاف ثلاثة ملاعق أكل زيت زيتون في القدر ، ثم يضاف عليه الثوم المدقوق ويترك حتى يصفر، لا يترك حتى يتحمر، ثم يضاف عليه الجزر المشور ويقلب مع بعض حتى تذبل، ثم تضاف الطماطم والفلفل والملح حسب الرغبة ويمكن إضافة ريحان طازج وترك على نار هادئة حتى تثقل الصلصة لمدة خمس أو عشر دقائق.

٣- بعد ذلك تضاف الصلصة على المعكرونة المسلوقة والمنشولة من الماء وتخلط جيدا ثم يضاف على الطبق قليل من الجبن البرمان المشور قبل التقديم، وبالهناه والشفاء.

## تبيلة فخذة الخروف

تشق الفخذة من عدة أماكن وتنقع الفخذة بالتبيلة التالية  
الليلة السابقة للشوى.

المقادير:

- ١ كوب خل
- عصير نصف ليمونة
- ١/٢ ملعقة صغيرة مطحون جوزة الطيب
- ١/٢ ملعقة صغيرة مطحون القرنفل
- فلفل أسود مطحون
- بهارات
- ملح

قبل الشوى تحضر التبيلة التالية وتدهن بها الفخذة جيدا

- ٢-٢ ملاعق طعام صلصة بندورة
- عصير نصف ليمونة
- القليل من مطحون جوزة الطيب
- ٢ فص ثوم مدقوق أو مبشرور
- فلفل أسود
- بهارات
- ملح

الطريقة:

- ١- تحشى الشقوق بأسنان من الثوم والفلفل الأسود الحب.
- ٢- تلف الفخذة بالسلفان وتوضع بالصينية.
- ٣- يضاف كوب من الماء للصينية حتى لا تحرق.
- ٤- توضع الصينية في الفرن على حرارة ٢٢٠ مئوية لمدة ٣ ساعات ويضاف ماء للصينية كلما جفت ماوتها.

### تسكيني

هذه الطبخة لا تحتاج إلى وقوف أمام الفرن كثيرا خصوصا إذا كنت مشغولة طوال النهار، يمكن عملها بسرعة وتركها على نار هادئة حتى تتضج.

المقادير:

- دجاجة كاملة أو أي صنف دجاج (صدر/ أفخاذ/  
(ريش))
- بصلات
- ٥ حبات بطاطس تكون كبيرة الحجم قليلا
- ٤ إلى ٥ حبات طماطم كبيرة الحجم
- علبة معجون طماطم
- ملح، بهارات مخلوط، ليمون أسود مطحون
- علبة بازلاء خضراء من نوع يكون طريا (يمكن استبدالها مع علبة حمص طيرية مثل ماركة مازا)
- ربع كوب زيت أو ملعقتا سمن
- ربع كوب ماء

## الطريقة:

- 1- ينطاف الدجاج جيداً ، وإذا كانت كاملة تقطع إلى ٥/٤ أجزاء بدون نزع الجلد ( هذا مهم).
- 2- تقبل مع قليل من ملح وبهارات وليمون أسود وإضافة معلقتين من معجون طماطم ثم تفرك بها الدجاج وتترك جانبأً لمدة بسيطة.
- 3- تقطع بصلات وبطاطس وطماطم على شكل دائري كل على حدة.
- 4- تحضر مقلاة كبيرة حتى تتسع لوضع هذه الكمية، توضع أو تصف أولاً بصلات ثم يوضع دجاج على البصل ثم بطاطس.
- 5- يرش على البطاطس حوالى ملعقة ليمون أسود ثم يوضع عليها طماطم مقطعة على شكل دائري ثم يرش عليها ملح وبهارات ثم عليه بازلاء خضراء ثم يصب عليها الكمية الباقية من معجون الطماطم بعد خلطها في نصف كوب ماء.
- 6- تغطى بعد ذلك المقلاة بورق القصدير(المنيوم) أو غطاء محكم حتى ينضج، في حالة وجود ماء يفتح الغطاء أو تشقق ورقة القصدير حتى يجف الماء وتقدم ساخنة مع سلطة وخبز ساخن - بالهناء والشفاء.

## تشاينيز فوود الطبق الصيني

هذا الطبق شهي ومفید وأتمنى أن تجربوه وينال إعجابكم.  
الطبخ الصيني تكون بهاراته تقاد تكون معدومة والخضار غير  
مستوية وذابلة على الآخر.

المقادير :

- ٢ أكواب أرز أمريكي
- ٢ حبات فلفل أخضر رومي
- ٣ حبات فلفل أصفر
- ٢ حبة فلفل أحمر
- ٤ حبات جزر كبيرة
- ٤ حبات بصل
- راس ثوم
- ملعقة زنجبيل مطحون
- قليل من الكاشو (كاجيو)
- علبة فطر (مشروم)
- دجاجة واحدة مسحبة ومقطعة قطعاً صفيرة
- صويا صوص

الطريقة :

- ١- نقطع الخضار على شكل طولى ورقيق.
- ٢- نضعها في القليل من الزيت الساخن وقبل أن تتحمر  
نرفعها ونضعها في مصفاة.

٣- نقع الدجاج المفسول والمقطع في الصويا صوص لمدة لا تقل عن ساعة.

٤- نقطع البصل بشكل طولي ونضعه في الزيت وقبل أن يتحمر نرفعه عن النار ونضعه فوق الخضار بالمصفاة.

٥- نقطع الثوم ونضعه في الزيت أيضاً وقبل أن يتحمر نرفعه وكذلك الفطر أيضاً.

٦- في طنجرة نضع الدجاج مع الصويا وفوقه الزنجبيل وقليل من الملح نقلبه حتى يقترب من النضج.

٧- نضع فوقه الخضار والبصل والفطر وعلى نار هادئة نغطيه ونتركه لمدة لا تزيد على عشر دقائق.

٨- نقل الكاشو ونزيّن به الأرز الأبيض أو الأصفر حسب الرغبة وصحتين وعافية.

### التندوري

يمكن تقديم الوجبة مع البطاطس المقلية أو الأرز.

المقادير:

- دجاجة
- ملعقة زبدة
- علبة روب (٢٠٠ جرام)
- ملعقة من بهارات التندوري
- ٤ فصوص ثوم
- ربع ملعقة سكر
- نصف ملعقة ملح
- ٤ ملاعق من عصير الليمون

الطريقة:

- ١- تقطع الدجاجة إلى ثمانى قطع، ثم يضاف إليها الروب والثوم وبهار التندورى والسكر والملح وعصير الليمون وترك لمدة ساعتين فى الثلاجة.
- ٢- تذوب الزيد فى حلة صغيرة، ثم يضاف إليها الخليط وتقطى المقادير وترك لتنضج على نار هادئة لمدة ٥٠ دقيقة مع تحريكها من حين لآخر.

### تولى بدون لحم

هذا الصنف يمكن تقديمها مع أرز أبيض، وبهذا يعد وجبة غذائية كاملة العناصر - يصلح للرجيم بدون الأرز مع ربع رغيف من الخبز الأسمر.

المقادير:

- أبصلة كبيرة
- ٢ بطاطا (بطاطس) - أو بدون للرجيم
- ٢ جزر
- ربع كيلو بازيلا
- ربع كيلو فاصوليا خضراء
- ربع كيلو كوسة
- فص قرنبيط متوسط الحجم
- ملح - فلفل أسود - قليل من البهارات
- ٢ كوب عصير طماطم

- مكعب خلاصة مرقة الخضراوات
- ملعقة سمن - أو بدون للرجيم
- الطريقة:

- ١- يقطع البصل حلقات كبيرة الحجم ويدعك بالفلفل والملح والبهارات.
- ٢- تقطع جميع الخضراوات بالطريقة المعتادة وتخلط مع البصل في طاجن فخار أو صينية مناسبة ثم يضاف عصير الطماطم ومكعب المرقة والسمن.
- ٣- يوضع على نار هادئة حتى الغليان ثم يزج في فرن متوسط الحرارة لمدة نصف ساعة حتى تمام التضي.

### **التونة الرهيبة**

المقادير:

- بصل
- ٢ علب تونة
- صلصلة الطماطم
- خضار مثل (فلفل أخضر - أحمر - أصفر، وجزر، والكوسة، ما هو ضروري تكون مقلية، وأى نوع مثل البطاطس والخضراوات مثل: بقدونس وبصل أخضر)
- ماء لتفطية المقادير
- شطة، كثير
- سباس حار أو (فلفل حار)

■ فلفل أسود

■ نصف إصبع زيدة (وزن الإصبع ١١٣ جراما)

■ جبنة للزينة

■ القليل من القدونس للزينة

الطريقة:

١- نجيب التونة ونحررها على النار (نكشن).

٢- نضيف الصالصلة ونحررك شوي.

٣- نضيف كل المقادير مع بعض وننفل عليه فى قدر  
مضغوط عليه زين وسهل فتحه.

٤- نخليه ولازم بعد نصف ساعة نشووفه إذا كل شيء  
مسلوق جاهز نقدمه، وبالهنا والشفاء.

### جلفراى

المقادير:

■ ١/٤ كيلو لحم

■ ٢ طماطم

■ ١ بصل

■ ملح وكمارى

■ ٢ كوب ماء

الطريقة:

١- يقطع اللحم مكعبات، يسلق فى طنجرة بإضافة كوب ماء  
ورشة ملح وقليل من الفلفل الأسود. يترك لينشف ماوه.

٢- يحرر البصل في ملعقة زيت وتضاف الطماطم المقطعة مكعبات ثم يضاف اللحم المسلوق للبصل والطماطم ويقلب. يرش عليها ملح وكاري حسب الرغبة. يمكن استعمالها مع المعكرونة المسلوقة وصحتين وهناء.

**جمبوري على الطريقة الصينية مع أرز بالخضار**  
هذه الوجبة سهلة وسريعة.

المقادير:

- كيلو جمبوري مقشر ومنزوع الظهر
- كوسة مقطعة مكعبات
- جزر مقطع مكعبات
- نصف كوب كاتشب
- ربع كوب ماء محلى مثلًا ماء علبة أناناس
- زيت
- بصلة مفرومة
- زبدة
- ملح وفلفل حسب الرغبة
- ثلاثة ملاعق صلصة صويا

المقادير للأرز

- كوبًا أرز مطبوخ أبيض
- قطعة زبدة
- ربع كوب بازلاء مجمدة

- ربع كوب روبيان مجعد حجم صغير جدا
- حبة فلفل رومي مقطعة قطعاً صفيرة
- حبة جزر كبيرة مبشورة
- ملعقتا صلصة صويا
- ملح وفلفل حسب الرغبة
- بصلة مفرومة ناعم جدا

الطريقة

- 1- يشوح الجمبرى على النار حتى يفرز كل مائه ثم يقلب حتى يشربها.
- 2- يحرر البصل في قليل زيت مع ملعقتين من الزيدة.
- 3- يضاف الجمبرى إلى البصل ويقلب وتضاف الصويا.
- 4- تحل الكاتشب مع الماء المحلى مع كأس ماء مغلى ويضاف إلى الجمبرى.
- 5- تضاف الكوسة والجزر والملح والفلفل ويترك على النار حوالي ربع ساعة.
- 6- يسخن صحن أو صينية في الفرن حتى درجة عالية وعند التقديم يغرف الجمبرى فيه.

طريقة الأرز:

- 7- ضعى الزيدة فى وعاء على النار ويضاف إليها البصل ويقلب ثم الروبيان ثم الفلفل الرومى ثم الباذلاء والجزر وصلصة الصويا والملح والفلفل ويقلب ثم يضاف الأرز ويقلب ويغرف وألف هناء وعافية.

## الحراف أصبعه

المقادير:

- ١ كوب عدس (حب)
- ٤ أكواب ماء
- ملعقة كمون
- ١ كوب معكرونة شرائح عريضة
- ٢/١ ملعقة صغيرة سماق
- عصير ليمونة
- ملح حسب الرغبة
- ١ ملعقة صغيرة دبس رمان (اختياري)
- ٢ بصلات حجم وسط
- ٢ أسنان ثوم
- ٢ ملعقة كزبرة خضراء مفرومة
- ١ رغيف خبز عربي للتزيين
- ١ ملعقة صغيرة كزبرة خضراء مفرومة للتزيين

الطريقة:

- ١- يوضع كوب العدس مع ٤ أكواب من الماء وملعقة الكمون المطحون فوق النار ويترك حتى يغلى الماء.
- ٢- توطى النار تحت العدس ويوضع غطاء للطنجرة وتترك على النار حتى يسْتَوِي العدس وتتفتح بعض حباته (تقريباً ساعة).

- ٢- نسلق المعكرونة بحيث تستوى نصف استواء فقط ، ثم ترفع عن النار وتصفي وتضاف للعدس. تخلط المعكرونة مع العدس وتوضع الطنجرة على نار خفيفة حتى يتم استواء المعكرونة.
- ٤- يضاف عصير الليمون والسماق والملح ودبس الرمان الى المعكرونة وتترك على النار لعدة دقائق اضافية.
- ٥- ملاحظة: يراعى الا يجف الماء تماما ويمكن إضافة القليل من الماء عند الحاجة.
- ٦- نقطع البصل إلى شرائح رفيعة ثم نقلن البصل في قليل من الزيت حتى يتحمر.
- ٧- نقطع الخبز إلى مكعبات ونحمسها أو نقلنها في قليل من الزيت (ويفضل زيت الزيتون).
- ٨- ندق الثوم أو نبشره ناعما ونقلنه في القليل من زيت الزيتون مع الكزبرة والقليل من الملح حتى يتحمر الثوم قليلا ثم نخلطه مع ٢/٢ البصل المحمر ونقلبها مع المعكرونة.
- ٩- يوضع الحراق أصبعه في صحن التقديم ويزين بباقي البصل المحمر وبالخبز والكزبرة الخضراء المفرومة.

## الحرامي (طبيخة الحوت)

أكلة بسيطة تحضر في أي وقت حتى في الرحلات أو المصايف أو مناطق الترعة ومكونة من سمك موحد النوع أو مشكل.

المقادير:

■ 1 كيلو سمك

■ نصف كوب زيت الذرة أو الزيتون

■ ملعقة ونصف طماطم صلصة

■ ملعقة كبيرة فلفل أحمر

■ ثوم وكمون

■ ملح

■ بقدونس أو ليمون للتجميل

■ رأسا فلفل أخضر

الطريقة:

1- يترك الزيت حتى يسخن في إناء الطهي ثم يقدح فيه الثوم المدقوق.

2- يضاف إليه الصلصة محللة بقليل من الماء ويضاف الكمون والفلفل الأحمر ورأسين فلفل أخضر وملح.

3- تترك الصلصة حتى تتضخ لفترة 10 دقائق ثم يوضع السمك المنظف والمملح سابقاً ويترك ليستوى.

4- تقدم في إناء أو الصحن المخصص وتجمل بالبقدونس المفروم وقطرات من الليمون.

## الخضار سوتيه

هناك العديد من طرق تحضير سوتيه الخضار باستخدام مطعمات مختلفة مثل: الريحان أو الزنجبيل أو الثوم أو بالاستفباء عن المطعمات كافة للاستمتاع بطعم نكهة الخضار كما هي هذه الوصفة.

المقادير:

■ ٤/٤ قالب زيدة (٢٠ جراما)

■ ١ كوب كوسا، يقطط قشرها بالسكين ثم تقطع دوائر

■ ٤/٤ كوب فليفلة مقطعة شرائح

■ ٤/٤ كوب زهرة (قرنبيط) مقطعة زهرات صغيرة

■ ٤/٤ كوب بروكلى مقطوع زهرات صغيرة

■ ٤/٤ كوب جزر مقشر ومقطوع دوائر

■ ١ مكعب خلاصة مرق الدجاج (اختياري)

الطريقة:

١- تذوب الزيدة في المقلة ثم يضاف لها الخضار ومكعب مرق الدجاج من غير إضافة الماء وتقلب معا على النار وترش بالفلفل الأسود وتغطى وتترك على نار هادئة لبضع دقائق فقط (سبعة إلى عشر دقائق) وتحرك بعده لبضع دقائق فقط (سبعة إلى عشر دقائق) وتحرك بهز القدر بين الحين والآخر لتسوى على البخار ثم تقدم.

## خضرة مشكلة

طبق شهي مغذي ومفيد  
المقادير:

■ ٤ بطاطا

■ ٢ كوسا

■ ١ باذنجان

■ ٤ بصلات

■ كيلو لحمة شقف

■ نصف كيلو بندورة

■ قليل من الزيت

■ ملح، بهار

الطريقة:

١- بعد تقطيع البطاطا نقطعها مربعات ونحاول تقطيع المقادير الأخرى من الخضار بشكل متساوٍ، أما البصل فنقطّعه جوانح.

٢- اللحمة نسلقها.

٣- نضع المقادير جميعها على نار خفيفة مع التقليل الدائم ومن ثم نضع الزيت.

٤- نترك القدر على النار إلى أن يتم نضوجه.

٥- يقدم مع أرز مقلقل وبالصحة والهنا.

## الدجاج المحسى

المقادير:

- ١ دجاجة
- ربع كيلو لحمة مفرومة
- ٢ كوب أرز مفسول منقوع
- ملعقة قرفة
- ملعقة فلفل أسود ناعم
- ملح
- ١ ملعقة طعام صلصة بندورة
- صنوبر محمر

الطريقة:

- ١- تنظف الدجاجة بالماء والليمون وتوضع جانبا.
- ٢- يطبخ الأرز نصف استواء ويوضع جانبا.
- ٣- تقلب اللحمة المفرومة وتطبخ مع قليل من الملح والفلفل الأسود على النار ثم توضع جانبا.
- ٤- يحمر الصنوبر ثم يخلط الأرز مع اللحمة والصنوبر والفلفل الأسود والقرفة وقليل من الملح.
- ٥- تحشى الدجاجة بخلطة الأرز وتقفل الدجاجة بمنخاس الأسنان أو تُخيط الدجاجة ثم تدهن الدجاجة بالصلصة والزيت وتغطى بالقصدير ثم توضع في الفرن وصحتين وعاافية على قلبكم.

## الدجاج المحسى ١

المقادير:

■ ٦ قطع من أفخاذ الدجاج بدون عظام مع إزالة الجلد

■ كوب أرز

■ ٢٥٠ جرام لحمة مفرومة

■ ملعقتا زيت زتون

■ ملح . بهار دجاج . فلفل

الطريقة:

١- نخلط الأرز واللحمة والملح والبهار والفلفل والزيت.

٢- نضع قطعة فخذ الدجاج على ورق فضي، ونضع عليها القليل من الخليط وبعدها نلفها بالورق الفضي ونعمل نفس الشيء في باقي القطع.

٣- نضعها بداخل الطنجرة أو الصينية ونملأها بالماء ونضعها على النار حتى تتضج ٢-١ ساعة ونفس الشيء ممكناً بالفرن.

## الدجاج المحسى بالسباجيتي

المقادير:

■ دجاجة واحدة

■ سباجيتي (معكرونة أعواد) مسلوق قليلاً

- خضار سوتيه
- لحم مفروم مطهو مع البصل المفروم والبهارات
- صلصة طماطم (الكمية حسب الرغبة)
- ٢/١ كوب صبار (تمر هندي)
- بهارات
- ثوم
- ملح
- الطريقة:

- ١- تقبل الدجاجة بالصبار والبهارات والملح والثوم وصلصة الطماطم.
- ٢- يوضع الخضار فى المقلة مع قليل من البهارات والملح والثوم ومن ثم يضاف إليها اللحم والسباجيتي وصلصة الطماطم.
- ٣- تتحشى الدجاجة بالمقادير السابقة (يامكانك وضع السباجيتي المتبقى حول الدجاجة).
- ٤- يفرش المنيوم على الصينية وتوضع الدجاجة ومن ثم تغطى وتترك فى الفرن لمدة ساعتين حتى تتضج نضجا كاملا وبالهناء والشفاء.

## الدجاج المحمص مع البصل والسمان وصفة من المطبخ الفلسطيني

المقادير:

للدجاج:

- دجاجة مقطعة أربع قطع
- عود قرفة
- ٢ ورقة غار
- ١ ملعقة صفيرة هيل بودرة
- ٢ ملعقة صفيرة ملح
- رأس بصل كبير
- ٢ ملاعق طعام زيت نباتي

للبصل:

- ١ كوب بصل مقشر ومفروم مكعبات
- ٤/٣ كوب زيت زيتون
- ٢ ملاعق صفيرة سماق
- ملح حسب الرغبة

الطريقة:

- ١- نضع الزيت النباتي في قدر ونسلق فيه الدجاج مع القرفة والهيل والملح والبصل وورق الغار في كمية من الماء.
- ٢- نقشر ونقطع البصل إلى مكعبات.
- ٣- نقليه بزيت الزيتون حتى ينضج مع تغطية القدر وعلى نار هادئة.

- ٤- نضيف الآن السماق والملح للبصل.
- ٥- بعد نضوج الدجاج نضع القطع في صينية للتحمير.
- ٦- نضيف الآن البصل للدجاج ونحرمه لفترة بسيطة ويقدم مع اللبن.

### **الدجاج المقلي المقرمش**

يجب نقع الدجاج في الخليطة لمدة ساعتين على الأقل، لذلك يجب التحضير لهذا الطبق مسبقاً.

المقادير:

- دجاجتان مزال جلدhem ومقطعة كل دجاجة ٨ قطع
- بيضة
- ١ كوب لبن
- ١ كوب طحين
- زيت للقليل
- ملح
- فلفل أسود
- ٢ فص ثوم (اختياري)

الطريقة:

- ١- في صحن كبير وعميق تخلط البيضة مع اللبن والملح والفلفل الأسود والثوم المدقوق أو المبشور.
- ٢- تضاف قطع الدجاج لخلطة اللبن وتقلب معها جيداً ويوضع الصحن في الثلاجة.

- ٣- تترك قطع الدجاج منقوعة في الخليط لعدة ساعات أو طوال الليل.
- ٤- يوضع الزيت في طنجرة القلى بارتفاع كافٍ لتفمر قطع الدجاج ويسخن الزيت جيداً.
- ٥- تفمر قطع الدجاج بالطحين جيداً وينقض عنها الطحين الزائد ثم تقلٰ على نار حامية حتى تتحمر.

## دجاج بالأورجانيو

المقادير:

- قطع دجاج مكعبية (سادياً أو غيرها)
- سكانة ليمون
- سكانة زيت زيتون
- سكانة كوكومان
- سكانة نصفها أورجانيو ونصفها زعتر
- واحد روب (٢٠٠ جرام)

الطريقة:

- ١- يغسل الدجاج بالماء والطحين والملح ثم يشطف ويوضع في بايركسن.
- ٢- توضع عليه باقي المقادير ويوضع في الفرن لمدة ساعة.
- ٣- ممكن إضافة سكانة أخرى من الكوكومان.

## دجاج بالبصل

المقادير:

■ دجاجة واحدة

■ ثلات حبات بصل متوسط الحجم

■ ثلات ملاعق كبيرة زبدة

■ خلاصة مرقة دجاج

■ بهارات حسب الرغبة

الطريقة :

١- نقطع الدجاجة قطعاً صغيرة وتفسّل جيداً وتوضع في إناء الطبخ.

٢- يبشر البصل على الدجاج، وتوضع عليها الزبدة، وتقلب جيداً على النار وبعد ذلك توضع عليها البهارات ومرقة الدجاج، وتقلب من آن لآخر، حتى يصل لون البصل إلى اللون الذهبي، مدة ١٥ دقيقة تقريباً.

٣- يوضع مقدار ٤ أكواب ماء على الدجاج ونتركها تغلي مدة نصف ساعة إلى أن يغلي القوام.

٤- تقدم مع طبق أرز أبيض وبالهناه والشفاء.

## دجاج بالجبنه

المقادير:

- ٦ صدور دجاج
- ٢ فليفلة خضراء
- ٢ بصلة وسط
- ٢ بندورة

التبيلية:

- ٢ ملاعق صغيرة جبنة طرية (مثل الكيري أو بوك)
- ملعقة هال
- ملعقة جوزة الطيب
- ملعقة حب قرنفل
- ملعقة فليفلة حمراء
- ملح حسب الرغبة
- فلفل أسود حسب الرغبة
- ملعقة صغيرة زنجبيل

الطريقة:

- 1- يوضع في الطنجرة قليل من زيت الذرة.
- 2- يفرم البصل إلى شقف صغير ويوضع فوق الزيت ويحرك جيدا.
- 3- يقطع الدجاج إلى شقف وسط وتوضع فوق البصل.

- ٤- يترك حتى ينطيخ مدة ربع ساعة على نار وسط.
- ٥- بعد ذلك توضع الفليفلة الخضراء المقطعة مثل الدجاج (الصغيرة والكبيرة).
- ٦- توضع البندورة في الأخير وتكون مقطعة وتحرك جمیعا معا ويضاف فنجان من الماء مقدار نصف كوب ماء.
- ٧- يترك حتى يغلى وتوطى النار عليه مدة نصف ساعة (وصحة وهناء).

### دجاج بالزعتر

يمكنك عمل الدجاج على المنقل أو إدخاله في الفرن.

المقادير :

- دجاجة منظفة ومفتوحة من الصدر
- كوب من عصير الليمون
- ملعقة كبيرة ملح
- ملعقة كبيرة فلفل
- ملعقة كبيرة سماق
- ٢ بصلة مبشورة
- ١٠ أسنان ثوم مدقوق

### التبيلة

- ربع كوب زيت زيتون
- ربع فنجان قهوة عصير ليمون
- ٢ ملعقة كبيرة زعتر (الذى يستعمل في المناقيش)

الطريقة:

١- تفسل الدجاجة جيداً وتقطف وتقطع أو تفتح من الصدر فقط وتصبّع قطعة واحدة مفرودة وندهنها بعصير الليمون جيداً.

٢- نتبّلها بالملح والفلفل وندعّكها بالبصل المبشور والثوم، ثم نضيف السمّاق.

٣- نضع الدجاجة في الثلاجة بعد أن نفطّيها مدة خمس ساعات أو نضعها قبل يوم.

٤- نضع الدجاجة في صينية تيفال ونضع قليلاً من الماء وقليلاً من الزيت النباتي ونفطّيها بالقصدير.

٥- ندخلها الفرن مدة نصف ساعة ثم نخرجها ونضيف خلطة زيت الزيتون وعصير الليمون والزعتر، ثم نغلقها ونرجعها الفرن مرة أخرى مدة ساعة على درجة حرارة متوسطة.

ملاحظة: يمكن شوي الدجاجة على الفحم.

### دجاج بالزعتر البلدي الناشف

المقادير:

■ دجاجة مقطعة أربعة أقسام

■ ١ كوب كبير من الزعتر الناشف

■ ١٠ فصوص من الثوم البلدي

■ ١ كوب كبير ليمون

■ قليل من الملح حسب الرغبة

الطريقة:

- ١- يتبَل الدجاج جيداً مع الليمون والثوم المدقوق.
- ٢- يوضع في صينية غير لاصقة (مثل تيفال).
- ٣- توضع في الفرن لمدة ٢/١ ساعة.
- ٤- يضاف الزعتر البلدي المفروك إلى الدجاج.
- ٥- قبل أن تنتهي بربع ساعة نضع عصير الليمون.
- ٦- تقدم مع السلطة الناعمة ومع لبن رايب وصحتين وعافية.

## دجاج بالصلصة

طبق لذيد جدا

المقادير:

- أجنحة دجاج
- ١ بصل كبير
- ٢ فص ثوم
- ١ ملعقة صويا (أسود)
- ١ معجون طماطم
- بهارات
- ٢ ملعقة كبيرة كاري
- sweet chili صلصة
- ليمون

### الطريقة:

- ١- يغسل الدجاج بالماء الساخن + ١ فص ثوم + ليمون.
- ٢- يصفى من الماء نهائيا.
- ٣- تخلط جميع المقادير بالخلاط إلا صلصة sweet chili.
- ٤- بعد خلط المقادير جيدا تضاف صلصة sweet chili وتخلط باليد وليس بالخلاط.
- ٥- تسكب الصلصة على الدجاج وتوضع بالبراد لمدة ساعة أو أكثر.
- ٦- بعدها توضع الصينية بالفرن حتى ينضج الدجاج ويتحمر، وبالهناء والعافية.

### دجاج بالصلصة الحامضة

#### المقادير:

- كيلو دجاج
- ٥ حبات متوسطة بصل
- ٢/١ كوب دبس الرمان
- قليل من الكركم
- قليل من الكمون
- ملح
- ٢ حبات ثوم

الطريقة:

- ١- تتطف الدجاجة وتقطع إلى ٨ قطع.
- ٢- تقلى الدجاجة ويقللى البصل والثوم وتضاف البهارات والملح.
- ٣- يخفف دبس الرمان بكوب من الماء ويضاف إلى الدجاج ويترك على نار هادئة إلى حين الاستواء.
- ٤- يمكن إضافة المزيد من الماء إذا كانت هناك حاجة ويمكن أيضاً إضافة الزنجبيل إلى ما سبق حين القلى.
- ٥- تقدم مع الأرز الأبيض أو الخبز.

### **الدجاج بالعسل على الطريقة الصينية**

يمكن إضافة قطع من الفليفلة الحمراء أو الخضراء لهذا الطبق وفي هذه الحالة تقطع الفليفلة إلى شرائح عريضة وتحمر مع البصل ولنفس المدة.

المقادير:

- ٤ قطع صدر دجاج مسحب
- ٣ بصلات حجم صغير
- ٢ ملعقة زيت نباتي
- ٤/٣ كوب مرق دجاج
- ١ ملعقة طعام عسل
- ١ ملعقة طعام دقيق الذرة
- ٢ بصلة خضراء مقطعة إلى شرائح
- صويا صوص حسب الذوق

## الطريقة:

- ١- يقطع الدجاج الى شرائح طويلة. يقطع البصل الى شرائح سميكة.
- ٢- يسخن الزيت في قدر سميكة القعر. يضاف البصل ويحمر على نار قوية مدة دقيقتين او حتى يذبل.
- ٣- يضاف الدجاج ويحمر مدة ٤ دقائق او حتى يصبح لونه ذهبيا. تخفف النار. تضاف نصف كمية المرق ويترك خليط الدجاج على النار حتى ينضج الدجاج ويجف المرق.
- ٤- يخلط العسل مع بقية المرق ودقيق الذرة في وعاء صغير. يسكب المزيج فوق الدجاج ويحرك حتى تتكاثف الصلصة ثم يرفع عن النار.
- ٥- تشر شرائح البصل الأخضر فوق الخليط ويتبلا الخليط بالصوص صوص.

## الدجاج بالكاردي

يقطع الدجاج إلى مربعات وهذا بعد تنظيفه جيدا ويكون أيضا خاليا من العظم.

المقادير:

■ بصلتان مفرومتان

■ ملعقتا كاري

■ ملعقة زنجبيل ناعم

- ملعقة كمون
- ملح حسب الذوق
- ذرة قرفة وذرة حب هان
- ٢ فصوص توم
- زيت السمسم
- كوبًا زيادي
- ٢ مكعبات خلاصة مرقة الدجاج
- ٤ ملاعق دقيق أبيض

**الطريقة:**

- ١- نقلب الدجاج بزيت السمسم حتى يختلف لونه.
- ٢- نضع بعض الزيت في وعاء آخر ونبداً بتقليل البصل المفروم ثم نضيف الدجاج عليه ونضع الماء ونتركه حتى ينضج.
- ٣- بعد نصف ساعة نضيف مكعبات خلاصة مرقة الدجاج.
- ٤- في هذه الأثناء نحضر وعاء لكي نبدأ بدق أو بفرم الثوم ونضع عليه البهارات المذكورة والدقيق ونضع بعض الماء الموجود في وعاء الدجاج ونبداً بخلطه جيداً.
- ٥- عند الاستواء نضع جميع المقادير معاً مع مراعاة التحريك المستمر وبعد التأكد من النضوج نضع كوبين زيادي مع التحريك المستمر أيضاً وصحتين وهنا.

## دجاج بالكارى ١

المقادير:

- ٤ ملاعق كبيرة زيت
- ملعقة كبيرة بصل مفروم
- ١ كيلو دجاج مقطع قطعاً صغيرة مع العظم
- ملعقة متوسطة كاري
- ٢ ملعقة كبيرة جوز هند مبشور
- ٢ ملعقة كبيرة جزر مبشور
- ٢ ملعقة صغيرة ثوم مطحون
- ٢ ملعقة صغيرة لكل من ملح وفلفل أسود
- نصف كوب لوز مقشر

الطريقة:

- ١- نضع الزيت في الطنجرة على النار حتى يحمر ومن ثم نضع البصل والثوم المطحون والفلفل الأسود والجزر المبشور ونحركه قليلاً.
- ٢- نضيف إليه اللوز المقشر وجوز الهند والكارى ونتركها قليلاً على نار هادئة.
- ٣- نضيف قطع الدجاج إلى الخليط السابق ونحركها قليلاً ونتركها على نار هادئة حتى تتضج.
- ٤- يقدم الطبق مع شرائح الخبز أو الأرز بالزعفران.

## دجاج بالكريما

وجبة دسمة جداً وحلوة جداً.

المقادير:

■ 1 كيلو بطاطا

■ 4 صدور دجاج مستوية

■ 1 باكيت كريمة جاهزة

■ ملح

■ زبدة

■ بصل مقطع أنصاف

الطريقة:

١- يقطع الدجاج المسلوق إلى خيوط رفيعة.

٢- تسلق البطاطا حتى تتضج ثم تهرس ويضاف إليها الملح  
والزبدة.

٣- توضع المقلبة على النار ونضيف إليها الزبدة ثم نضع  
البصل ونحركه حتى يشقر.

٤- نضيف الدجاج لمدة ٢ دقائق ثم نرفعه.

٥- نخلط ٢/٤ الكريما مع البطاطا.

٦- نجيب الصينية ويفضل البايركس ونضع ٢/١ كمية  
البطاطا ثم طبقة الدجاج ثم باقى البطاطا.

٧- نساوى الوجه ثم نضع باقى الكريمة ثم نضعها في  
الفرن حتى يشقر الوجه وشكراً.

## دجاج بالكريمة

تعتبر هذه الوصفة من أسهل وأذن الأكلات وأنا شخصياً أحب عملها من وقت لآخر لسهولتها وسرعتها.

المقادير:

■ ٢ صدر دجاج مقطع شرائح

■ باكيت واحد كريمة للطبخ

■ زبدة ٢ ملعقة كبيرة

الطريقة:

١- نقوم بتنظيف الدجاج وتقطيعه بعد إزالة العظم والجلد.

٢- هي وعاء على النار نقوم بتدويب الزبدة ونشوح فيها قطع الدجاج على نار عالية حتى تكاد تتضج.

٣- ثم نقوم بإضافة الكريما مع التحريك المستمر وتركه تغلى على النار الهدئة لمدة ١٠ دقائق وبالهناء والشفاء.

## دجاج بالكريمة ١

سريعة وسهلة التحضير.

المقادير:

- ٢ صدور دجاج
- بصل متوسطة الحجم
- علبة فطر شرائح
- صويا صوص
- ملح وبهارات
- كوب حليب
- كوب كريمة قابلة للغليان
- مكعب مرقة الدجاج
- ملعقة زبدة صغيرة

الطريقة:

- ١- تقطع الصدور إلى شرائح طويلة والبصل كذلك.
- ٢- نضع قليلاً من الزيت مع الزبدة.
- ٣- نضع الدجاج والبصل والمشروم وتضاف إليها الملح والبهارات وصويا صوص.
- ٤- يضاف الحليب والكريمة ومن ثم يضاف مكعب الدجاج مع كوب ماء ويترك لمدة ١٥-١٠ دقيقة حتى تتماسك قليلاً.

## دجاج بالكريمة والفطر

يفضل تقديم الطبق مع أرز أبيض.

المقادير:

- ٥٠٠ جرام دجاج مسحب
- ٢ راس ثوم
- ٢ راس بصل أبيض
- ٢/١ معلقة صغيرة زنجبيل مطحون
- ٢ مكعب خلاصة مرقة الدجاج
- ٢ معلقة نشاء
- علبة فطر مقطع صغير
- ١ كوب زيت نباتي
- علبة كريمة بيضاء
- ٤/١ معلقة صغيرة بهارات بيضاء

الطريقة:

- ١- يقطع الدجاج إلى قطع متوسطة الحجم.
- ٢- يسلق الدجاج لمدة ١٥ دقيقة.
- ٣- يوضع الزيت بمقلاة كبيرة.
- ٤- يضاف البصل ويقلب حتى يذبل.
- ٥- يضاف الثوم.
- ٦- تضاف قطع الدجاج إلى المقلة.

- ٧- يضاف الزنجبيل المطحون ويقلب الخليط جيدا حتى يبدأ الدجاج بأخذ اللون الذهبي قليلا.
- ٨- تضاف البهارات البيضاء.
- ٩- يضاف الفطر ويقلب الخليط أيضا.
- ١٠- تتم إذابة مكعبات الماجي بكوب ماء دافئ ويضاف إلى المكونات السابقة وتقلب جيدا.
- ١١- تتم إضافة الكريمة البيضاء إلى المكونات وتقلب جيدا.
- ١٢- يتم ترك الخليط ٥ دقائق.
- ١٣- يتم تذويب النشاء بكوب ماء وتم إضافته إلى الخليط حتى يكتفى الخليط ويحرك وبالهناه والعافية.

## دجاج تندوري

هذه الوصفة يوجد لها بهار خاص اسمه تندوري يخلط مع المقادير ويصبح لونه وردياً، ولكن لا عليك مذاقه هكذا أحلى.

### المقادير

#### ■ دجاجة

■ علبة زبادي

■ ملعقة بهار

■ ملعقة كركم

■ ملعقة زنجبيل

■ ملعقة زيت

■ عصير ليمون

■ ملح

### الطريقة

١- نأخذ الدجاجة ونقطعها أربعة أجزاء.

### الخلطة:

٢- نخلط زبادي وملعقة بهار وملعقة كركم وملعقة زنجبيل

مطحون وملعقة زيت وعصير ليمون وملح.

٣- ننقع الدجاجة مدة طويلة في الخلطة حتى تتشرب مذاقات البهارات.

٤- نشووها على فحم أو في الفرن حتى تتضج مع تحباتي.

## الدجاج على الطريقة الصينية

المقادير

- ١ غصن كرات مقطّع
- ٢ ملاعق زيت
- ٢ كوسا مقطّعة شرائح
- ١ فص ثوم مهروس
- ٢ ملعقة صفيحة صلصة صويا
- ٤ جزر مقطّعة شرائح
- قطعة زنجبيل مقطّعة شرائح
- فاصوليا
- ٤ بصلات مقطّعة ناعم
- قطتنا صدر دجاج مقطّعة شرائح
- فلفل أحمر مقطّع شرائح

الطريقة

- ١- يحمى الزيت ويضاف إليه الثوم والزنجبيل والبصل لمدة دقيقة مع التقليب.
- ٢- تضاف قطع الدجاج إلى الزيت ثم تضاف الخضراوات مع التقليب لمدة دقيقتين.
- ٣- تضاف صلصة الصويا مع الاستمرار بالتحريك حتى يسوى الدجاج ويقدم ساخنا مع الأرز.

دجاج على الطريقة اللبنانيّة

## أكلة سهلة جداً وسريعة

### المقادير

- دجاجة مقطعة ٦ قطع
- أصابع متباعدة من البطاطس
- كأس عصير ليمون
- ٦ فصوص ثوم مهروسة
- ملح
- قليل من الزيت
- فلفل أسود
- كوبان طماطم مقطعة مكعبات

### الطريقة:

- ١- تخلط المقادير السابقة مع بعض وتوضع في قالب بايركس وتغطى بالقصدير وتدخل الفرن لمدة ساعة.
- ٢- بعد ذلك ينزع القصدير ويرجع إلى الفرن حتى تقل كمية الماء قليلاً.
- ٣- يحمر الدجاج والبطاطس.
- ٤- بعد ذلك يقدم مع الأرز الأبيض الموضع عليه بعض الزبدة أو مع الخبز حسب الرغبة ... وبالهنا والشفاء.

## دجاج على الطريقة الهندية دجاج لذيذ وسرير من الهند .

### المقادير

- دجاجة مقطعة إلى ٨ قطع
- بصلة كبيرة مقطعة إلى شرائح
- ٤ فصوص ثوم مهروس
- نصف حبة زنجبيل (١ ملعقة طعام) مبشور
- توابل مشكلة تحتوى على الكاري
- ملح، فلفل
- ٤ ملاعق زيت

### الطريقة

- ١- نضع الزيت في مقلاة على النار إلى أن يسخن قليلاً.
- ٢- نضع البصل إلى أن يذبل ثم الثوم والزنجبيل.
- ٣- نضيف الدجاج والتوابل ونترك الدجاج على النار إلى أن يتحرر قليلاً.
- ٤- نضيف قليلاً من الماء، حوالي نصف كوب، ونترك الدجاج حتى يغلي.
- ٥- نضيف الملح والفلفل ونقطى القدر ونهدي النار ونتركه حتى ينضج ويتبقى قليل من الصلصة الغليظة. وبالهاء والشفاء.

# دجاج على طريقة إيرانية

## دجاج بالزعفران

### المقادير

- ١ دجاجة حجم وسط
- ٤ رأس بصل كبير
- صلصة بندورة
- عصير البنادرة
- فلفل أسود وزعفران وملح حسب الرغبة
- ٢ - ٣ أكواب أرز حسب عدد الأشخاص

### الطريقة

- ١- نقع كمية قليلة من الزعفران بملاء الفاتر.
- ٢- نقطع الدجاجة أربع قطع ونضعها بالطنجرة.
- ٣- نفرم البصل بالخلاط ونضعه فوق الدجاج ونضع الطنجرة فوق النار حتى يتغير لون الدجاجة ولكن انتبهوا يجب أن تكون الحرارة متوسطة.
- ٤- في هذه الأثناء نخلط عصير البنادرة مع صلصة البنادرة وقليل من الماء الفاتر والزعفران والبهارات.
- ٥- نصب الخليط فوق الدجاج ونخفف الحرارة لكي يتهدر لمدة ساعة.

٦- نطيخ الأرز ونأخذ كمية قليلة من الأرز بعد ما يطيخ  
ونخلطه مع الزعفران المتبقى.

٧- وأخيرا نضع الدجاج بالصحن ونصب فوقه الأرز لكل  
شخص طبعاً ومن بعد ذالك نرش الأرز بالزعفران فوق  
الأرز الأبيض. أتمنى أن ينال إعجابكم وألف عافية إن  
شاء الله.

## دجاج كنتاكي

هذا الطبق سهل التحضير وفي نفس الوقت طعمه رائع، وانا متاكدة انكم راح تحبواه. وصدقونى أللذ من الجاهز.

### المقادير

■ دجاجة تزن ١٠٠٠ جرام مقطعة ٤ قطع بدون الجلد

■ ٣ ملاعق ونصف نشا

■ ٣ ملاعق ونصف دقيق

■ ٣ ملاعق ونصف صلصة الصويا

■ ٢ بيض

■ قليل من الخل

■ ملعقة صافية ملح

### الطريقة

١- تخلط جميع المقادير جيدا ثم تفمس قطع الدجاج فى الخليط.

٢- تترك لمدة ساعة.

٣- يحمر الزيت على النار ثم يهدأ وتوضع قطع الدجاج فيه ويفطى.

٤- يقلى على نار هادئة، مع مراعاة قلبه على الجهة الأخرى.

٥- يستغرق القلى ٤٥ دقيقة أو أقل. يقدم مع البطاطس المقلية وصحن تبىين.

# الحلويات والأيس كريم



# آيس كريم

المقادير:

- باكيت كريمة جاهزة
- كوب حليب جاف
- كوب حليب سائل
- قليل من مستكة (أو فانيلا)
- بيستان
- القليل من نكهة الفراولة أو أي نكهة أخرى
- سكر حسب الرغبة
- مكسرات للتزيين

الطريقة:

- ١- تخفق الكريمة مع الحليب السائل والليب الجاف.
- ٢- نضيف البيض على الخليط.
- ٣- نقوم بطحن المستكة وإضافتها إلى الخليط.
- ٤- نضيف النكهة والسكر.
- ٥- نضيف المكسرات (حسب الرغبة) ويتم تحريك الخليط جيداً.
- ٦- نضعه في الثلاجة حتى يجمد الآيس كريم.

## آيس كريم المنجا أو آيس كريم الأناناس

آيس كريم المنجا أو الأناناس سهل التحضير وطعمه لذيد.

المقادير:

- ٤ حبات من المنجا أو علبة أناناس (حسب الرغبة)
- ١ علبة قشطة (قيمر)
- كيس واحد من بودرة كريمة الخفق (شانتيه)
- ٤ ملاعق من الحليب المجفف
- ربع كوب من الماء (ملاحظة: في حال آيس كريم الأناناس لا يضاف الماء بل يوضع الماء الموجود في علبة الأناناس)
- السكر حسب الرغبة

الطريقة:

- ١- تخلط جميع المقادير في الخلاط ويوضع في الثلاجة إلى أن يبرد ومن ثم يقدم وبالهناه والعافية.

## آيس كريم بالفانيلا

المقادير:

- كيسا بودرة كريمة الخفق
- كوب حليب
- فانيلا
- كرميلا

الطريقة:

- ١- نخلط بودرة كريمة الخفق مع الكرميلا مع الحليب مع الفانيلا بواسطة الخلطة إلى أن يصبح الخليط آيس كريم متماسكاً تقربياً.
- ٢- نوزع الخليط في كؤوس الآيس كريم ثم نضعه في الثلاجة وبالنهاء الشفاء.

## آيس كريم فطوم

المقادير:

- علبتا قشطة (وزن العلبة ١٧٠ جراما)
- ملعقة كبيرة كاكاو بودرة
- ملعقة صغيرة فانيлиا
- فنجان سكر
- ظرف بودرة كريمة الخفق
- علبة حليب سائل مركز صفيرة (١٦٠ مل - ١٧٠ جراما)  
مثيل بوني أو أبو قوس أو غيره)
- نصف علبة بسكوت شاي

الطريقة:

- ١- تخلط جميع المقادير في خلاط كهربائي.
- ٢- تصب في مجموعة من الصخون المقعرة.
- ٣- يوضع في الفريزر أو الثلاجة.

## احسن هدية لزوجك تشيز كيك بالمارس

المقادير :

- علبتا بسكويت
- أصبع زيدة (١١٢ جراما)
- علبة قشطة (١٧٠ جراما)
- ٦ أصابع شوكولاتة بالحليب ممحشة بالنوجا والكراميل (مثل المارس ٥٠ جراما للحبة)
- حليب محلى مركز (٣٩٧ جراما)
- ٦ مكعبات جبنة طرية (١٢٠ جراما- مثل جبنة كيري او بوك)
- كيس بودرة كريمة الخفق

الطريقة:

- ١- نضع علبتى بسكويت مطحون مع أصبع زيدة ثم نرصها بالصينية.
- ٢- نضع قشطة مع جبنة كيري وست حبات مارس مع الحليب المحلى بالخلاط ثم نضيف إليها بودرة كريمة الخفق.
- ٣- نسكب المزيج فوق البسكويت الموضوع في الصينية وبالهنااء والعاافية.

## أصابع البلج والجوز

هذا النوع من الحلويات مناسب في فترة تواجد البلج وهو لذيد وسهل التحضير.

المقادير:

- ١ كوب بلج منزوع النوى ومقطع
- ٢ ملعقة طعام زيدة
- ٢٠٠ جرام حليب محلى ومكثف
- ١ ملعقة طعام عسل
- ١ ملعقة طعام ماء
- ٢/١ كوب جوز هند مبشور
- ٢/١ كوب جوز مقطع
- ٢ كوب بسكويت مطحون قليلا
- ٥٠ جرام شوكولاتة للتزيين

الطريقة:

- ١- يخلط البلج مع الزيدة والحليب المكثف المحلى والعسل والماء فى وعاء متوسط.
- ٢- يوضع الخليط على نار متوسطة مع التحريك المستمر لمدة ٥ دقائق تقريبا حتى يلين البلج. يرفع الوعاء عن النار.
- ٣- يخلط جوز الهند والبسكويت المطحون والجوز مع الخليط البلج لعمل خليط متماسك.

- ٤- تدهن صينية بايركس بالقليل من الزيدة جيدا ثم يفرد الخليط بداخلها.
- ٥- تذوب الشوكولاتة فوق حمام مائى. يعمل حمام الماء بوضع طنجرة صفيرة بها كوب ماء على النار ويوضع فوقها صحن لا يتأثر بالحرارة. توضع قطعة الشوكولاتة فى الصحن وتترك لتذوب. بعد أن تذوب الشوكولاتة ترفع رأسا من فوق حمام الماء.
- ٦- توزع الشوكولاتة السائلة فوق خليط البلح.
- ٧- يبرد الخليط حتى يتمسك ثم يقطع ويقدم.

## أصابع التوست

المقادير:

- ١ كيس توست عادي
- ٦ قطع جبن كريمة (زنـة كل قطعة ٢٠ جرامـا)
- فستق ناعم
- زيت لـلـقلـى

مـقادـير: القـطـرـ (الـشـيرـةـ)

- ٦ أـكـوابـ سـكـرـ
- ٣ أـكـوابـ مـاءـ
- ٢/١ مـلـعـقـةـ صـفـيرـةـ عـصـبـرـ لـيـمـونـ
- ١ مـلـعـقـةـ صـفـيرـةـ زـعـفـرـانـ

الطـرـيقـةـ:

- ١- تزال أطراف التوست.
- ٢- ترق كل شريحة حتى تصبح بسماكـة قـلـيلـةـ جداـ ثم تقطع على شـكـلـ مـرـبـعـ.
- ٣- تحشى بـمـقـدـارـ قـلـيلـ منـ الجـبـنـ ثـمـ تـطـوـىـ عـلـىـ شـكـلـ أـسـطـوـانـةـ وـيـمـسـحـ طـرـفـهاـ بـقـلـيلـ منـ جـبـنـ قـابـلـ لـلـدـهـنـ حتىـ يـلـتـصـقـ تـامـاـ.
- ٤- تـقـلـىـ فـيـ زـيـرـ سـاخـنـ عـلـىـ نـارـ مـتـوـسـطـةـ الـحـرـارـةـ حتىـ تـتـحـمـرـ.
- ٥- تـفـمـسـ فـيـ القـطـرـ ثـمـ تـصـفـىـ وـتـزـينـ بـالـفـسـقـ وـتـقـدـمـ سـاخـنـةـ.

## أصابع السميد

المقادير:

- ٢ كوب طحين
- كوب سميد
- كوب حليب سائل
- إصبع زبدة (١١٢ جراما) أو نصف كوب سمن
- ٢ ملعقة صغيرة بكنج بودر
- ملعقة كبيرة جوز هند
- شيرة
- فستق

الطريقة :

- ١- يفرك الطحين بالزبدة ويوضع على الحليب ثم توضع باقى المقادير فيما عدا الشيرة والفستق وتعجن جيدا حتى تصبح عجينة لينة.
- ٢- تفرد بالنشابة وتقطع بالكاس وتلف على شكل إصبع.
- ٣- تقلن بالزيت ويصب الشيرة عليها بعد القلى وتفمس بالفستق وبالهناه والعاافية.

## أصابع الكورن فليكس

المقادير:

- كوب بودرة كستردة
- كوب زبدة
- كوب سكر
- بيضة
- الدقيق حسب العجن  
للتزين
- شوكولاتة بيضاء
- كورن فليكس

الطريقة:

- ١- تعجن المقادير كلها مع بعض ثم تشكل على هيئة أصابع.
- ٢- تخبز في الفرن حتى تتضج ثم توضع في الشوكولاتة البيضاء ثم في الكورن فليكس المطحون قليلا.

## أصابع بالكسرات

المقادير:

- ٢ كوب دقيق
- ربع كوب زيت نباتي
- ملعقة ملح
- ربع كوب ماء
- مكسرات مطحونة جيدا
- ملعقة سكر

الطريقة:

- ١- انخل الدقيق وأضف إليه الزيت بالتدريج مع الفرك المستمر.
- ٢- أضف الماء تدريجياً حتى تحصل على عجينة متماسكة.
- ٣- اتركها ترتاح لمدة نصف ساعة ثم افرد العجينة وقطعها إلى مربعات.
- ٤- ضع المكسرات بداخلها ولفها مثل الأصابع.
- ٥- الأطراف اضغط عليها بالشوكة ثم سخن زيتا وضعه فيها حتى تحرم.
- ٦- اخرجها وضعها في القطر وبالهناه والعاافية.

## أقراص جوز الهند الشهية

تعد أقراص جوز الهند من أطيب الحلويات المحببة عند الجميع ومن أسهل الوصفات.

المقادير:

- بياض ٤ بيضات
- كوب سكر
- كوبان ونصف الكوب من برش جوز الهند
- ملعقة فانيليا
- ملعقة صغيرة من برش الليمون الحامض
- كرز أحمر للزينة

الطريقة:

- ١- يخفق بياض البيض حتى يصبح أبيض وحامداً.
- ٢- يضاف إليه السكر ثم الفانيليا وبرش الحامض.
- ٣- يطأ الخلاط ويضاف جوز الهند.
- ٤- يصب المزيج في قدر ويُسخن جيداً مع التحريك المستمر بواسطة ملعقة خشبية.
- ٥- يترك المزيج جانباً لمدة ٢٠ دقيقة.
- ٦- تدهن صينية ويُسكب المزيج بواسطة ملعقة تبعاً للحجم المطلوب.
- ٧- توضع نصف حبة كرز في وسط كل قرص.
- ٨- تخbiz الأقراص في فرن محمٍّ لدرجة ٣٠٠ حتى تشقر.

## أم على

المقادير:

- ٢/١ كيلوجرام عجينة مورقة (البف باستری)
- ٢/١ كوب زبيب
- ٢/١ كوب جوز مفروم خشنا
- ٢/١ كوب فستق حلبي مفروم
- ٤/٣ كوب سكر
- ٤ أكواب حليب
- ٢٥ جراماً أو ١ ملعقة طعام زيدة
- ملعقة صغيرة فانيليا
- علبة قشطة أو قيمر

الطريقة:

- ١- ترق عجينة البف باستری جيداً ثم تقطع الى أربعة مستطيلات متساوية.
- ٢- تخبز هذه العجينة في صوان في فرن حرارته ١٨٠ س (٣٥٠ ف) في الطبقة الوسطى من الفرن، حتى تنتفع الفطيرة وتحمر.
- ٣- تخلط المكسرات مع بعضها.
- ٤- يدهن طبق خاص بالفرن بالزيادة.

- ٥- يقطع أحد مستطيلات الفطيرة باليد الى قطع متوسطة الحجم وتمد في الطبق ويرش سطحها بالكسرات.
- ٦- يقطع اثنان من المستطيلات وتفرد فوق طبقة المكسرات. ثم ترش بما تبقى من خليط المكسرات.
- ٧- توضع طبقة من الباي باسترى المقطع على الوجه.
- ٨- يفلى الحليب مع السكر والزبدة وعلبة القشطة على النار، ثم تصب في الصينية وتوضع الصينية في فرن حرارته ١٨٠ س (٣٥٠ ف) لمدة ٥ دقائق وتقدم ساخنة.

## أم على بالكرواسون

طبق سريع ولذيد ولكن حذاري السعرات الحرارية العالية.  
المقادير:

- ١٠ حبات كرواسون سادة
- ١ كوب حليب
- ١ لتر كريمة لاكتوفيل
- مكسرات
- جوز الهند
- مشمش / زبيب

الطريقة:

- ١- يقطع الكرواسون من العرض ثم يقطع إلى ٤٨ قطعة.
- ٢- يصف فى طبق بايركس وترش عليه المكسرات بأنواعها والزبيب وجوز الهند.
- ٣- يشرب بالحليب ثم الكريمة جيداً.
- ٤- يدخل الفرن حتى تتحمر الأطراف والوجه.
- ٥- تقدم ساخنة.

# محتويات الكتاب

٥	-----	الشهيات والسلطات
٦٧	-----	الشوربات
٩٥	-----	المعجنات والبيتزا والفطائر
١٥٣	-----	الأكلات الرئيسية
٢٢٣	-----	الحلويات والأيس كريم



# الاطعى الحلويات



W.Salama 010 15 17 873

المصرية  
لنشر والتوزيع

